

【14_足首回し】ダイナミックストレッチ



- ・足首全体の動きを良くします
- ・両手で椅子を支えながら、片足を身体の後方に引いて構えましょう
- ・つま先を床に着け、外側と内側に交互に足首を回します
- ・足首を外側に回す際は、かかとを外方向・後ろ方向・内方向・前方向に、足首を内側に回す際は、かかとを内方向・後ろ方向・外方向・前方向に動かしましょう
- ・つま先を中心に、踵で大きな円をかくイメージで動かしましょう

