

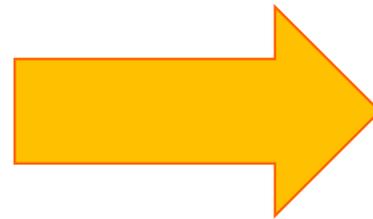
# 足裏・足首について知ろう

## 【足首回し】

①



背筋を伸ばして座り、片方の足を反対側の太腿の上に乗せたら、手でつま先を持ちます。つま先で大きな円を描くように内回しで手を動かします。



ゆっくり大きく動かすように心がけてください。10回程度行いましょう。

②



次は外回しを行います。反対足の内回し、外回しも行いましょう。

## 【足裏ほぐし】

①

椅子に座った状態もしくは立った状態でゴルフボールまたはテニスボールを片方の足の下に置きます。

②

土踏まずを中心にゆっくり足裏でボールを転がします。

③

上から垂直に踏んでみたり足裏全体で転がしたりして、2~3分丁寧に行ったら反対足も同様に行いましょう。

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団