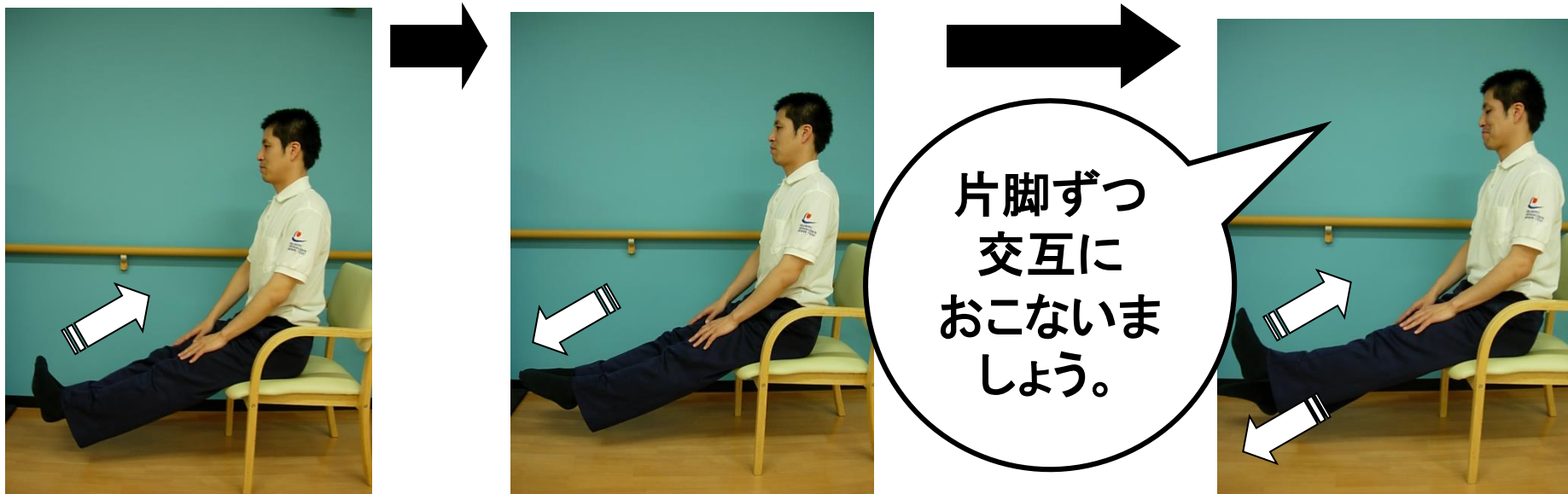
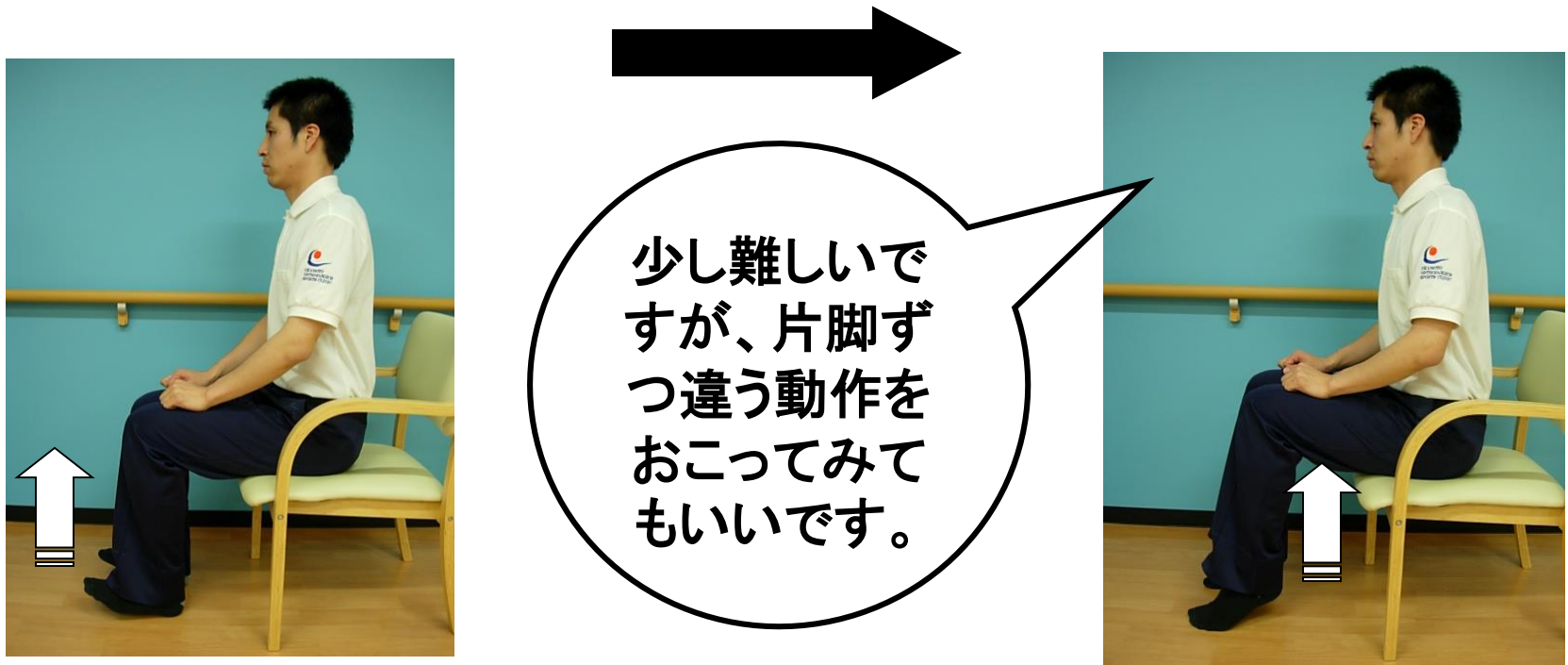


B-1 足首を上下に動かす運動①



- ①両脚をそろえて床から離します。
- ②両つま先を同時に上下に動かします。
- ②その後、同じ姿勢で左右のつま先を交互に動かします。

B-2 足首を上下に動かす運動②



- ①膝を約90度に曲げて足を床に付けます。
- ②左右のつま先上げと、かかと上げを交互に動かします。

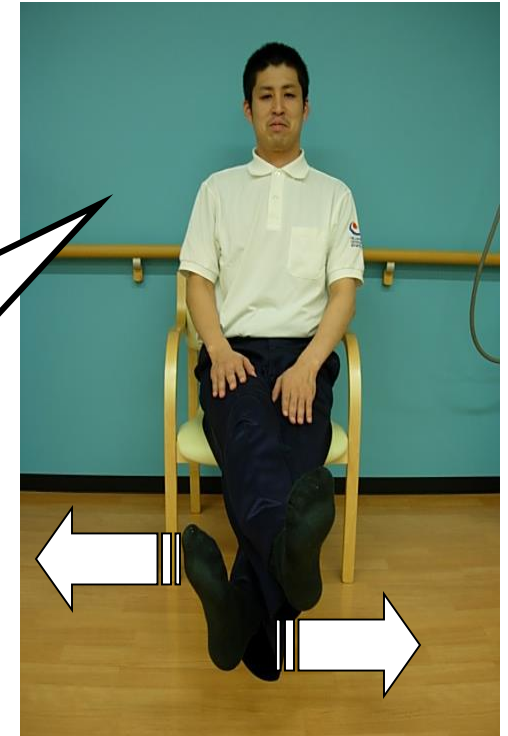
* 足首を動かす運動は、歩行時に下肢を前に振り出す時につま先がじゅうたん、段差などにつまずいて転倒しないようにするためにきわめて重要です。

B-3 下肢の上げ下げ運動



膝をしっかり
伸ばしましょう。

足を伸ばしたまま
交差します。
疲れたら、一回下
に降ろしましょう



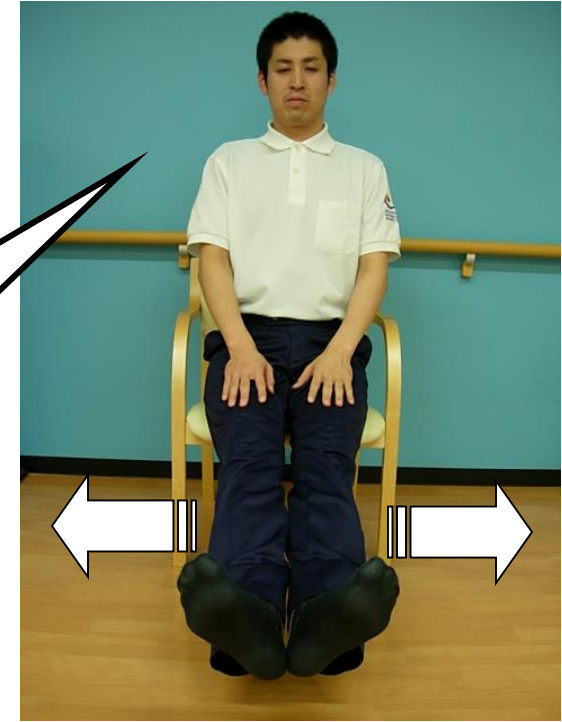
- ①床から足を離し伸ばした状態で交互に上下運動をおこないます。
- ②その後、足を伸ばした状態で交互に交差させます。

B-4 足首を横に開く運動



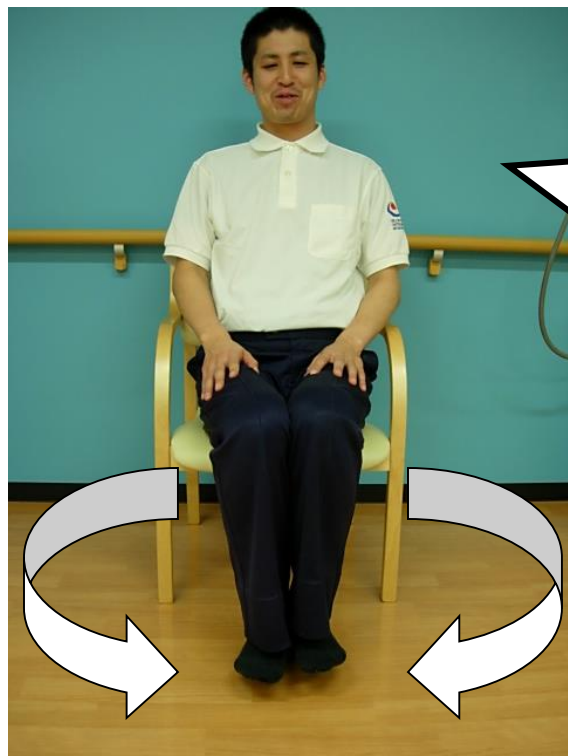
つま先をつけた
状態でかかとを
開きます。

かかとをつけた
状態でつま先を
開きます。



- ①床から足を離し伸ばした状態で、つま先同士・かかと同士を交互にくっつけて開いてください。

B-5 つま先で○を書く運動

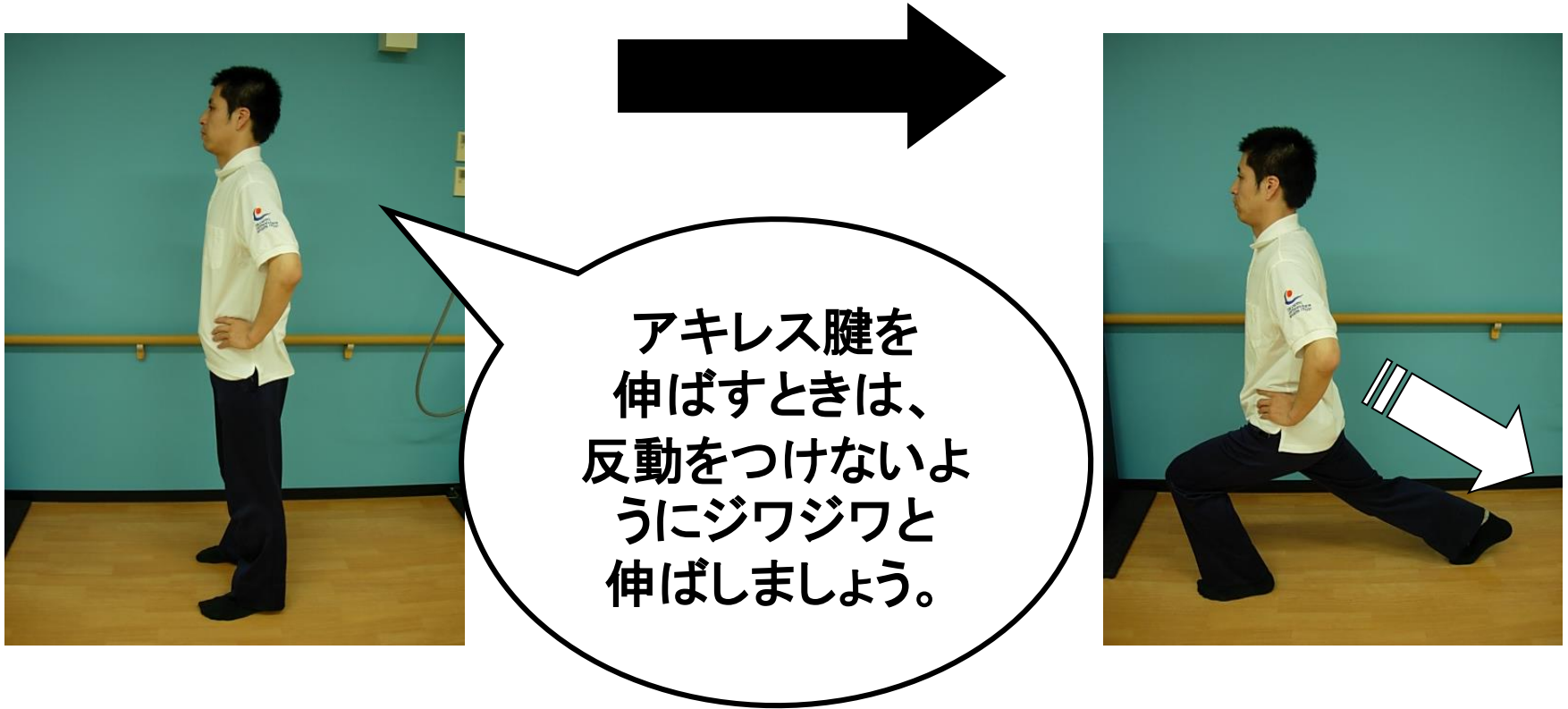


足をそろえて、つま先で床に円をグルグルと書きましょう。

必ず反対方向もおこなってください。応用で、自分の名前を書いてみるのもいいと思います。

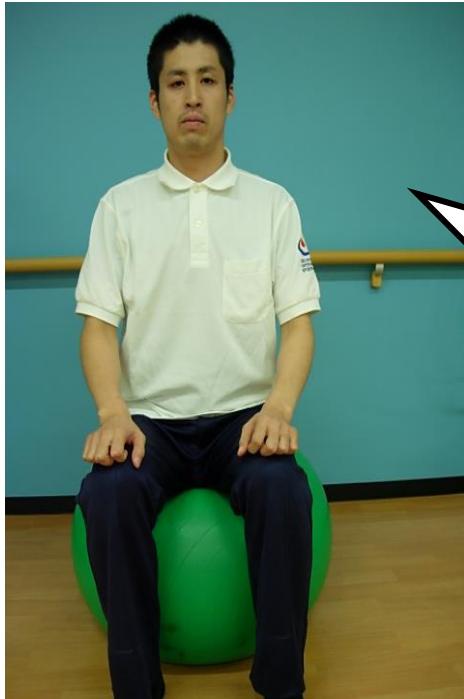
- ①両足をそろえてつま先で床に○を書いてください。
- ②右回り・左回りと両方おこなってください。

B-23 カーフとアキレス腱のストレッチ

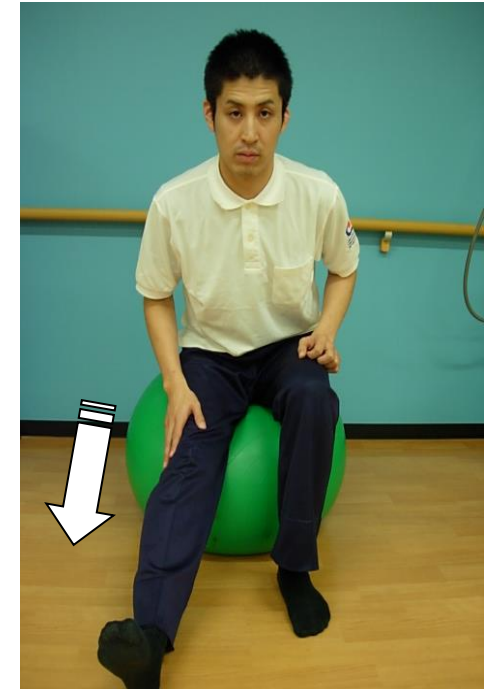


- ①両脚を前後に開く。
- ②後ろ脚は、膝を伸ばし、かかとは床にしっかりつける。
- ③体重をゆっくり前方にかけて、ふくらはぎを伸ばす。

B-24 ハムストリングのストレッチ



脚の後ろ側を伸ばすときは、反動をつけないようにゆっくりと伸ばしましょう。



- ①基本姿勢から片脚だけ、かかとをつけたまま前方へ伸ばす。
- ②息を吐きながら、胸を大腿部につける気持ちで上体を前傾させる。

B-25 内転筋のストレッチ

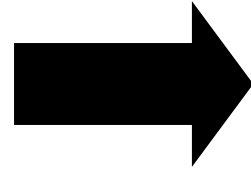


脚の内側を
伸ばすときは、
反動をつけないよ
うにゆっくりと伸ば
しましょう。

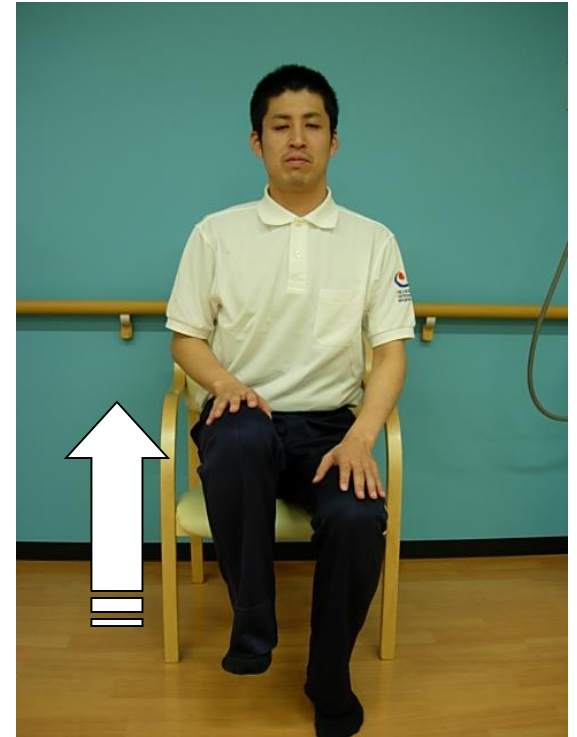


- ①基本姿勢から、ストレッチする脚を横方向に伸ばす。
- ②このとき、つま先は斜め45度、足の内側は床につける。
- ③息を吐きながら、ボールごと前へゆっくり移動し、内転筋をストレッチする。

B-26 足ふみ運動

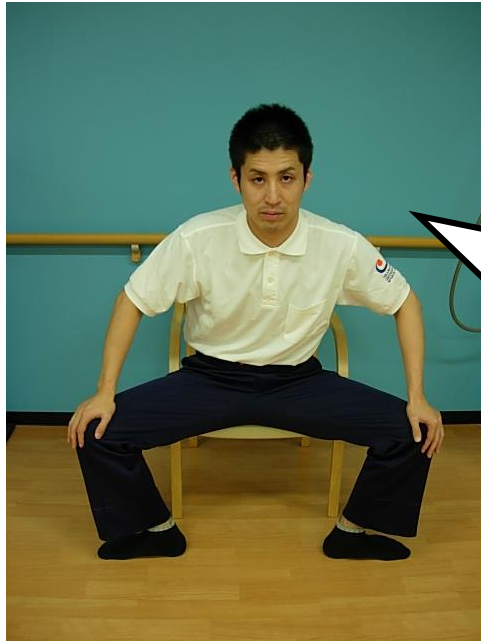


前かがみにならないように足ふみをしましょう。



- ①椅子に座り、背中を伸ばします。
 - ②膝を90度に曲げた状態で、交互に足ふみをおこないます。
- * 途中で背中が曲がらないように、リズムカルにおこないきましょう。

B-27 四股踏み



気分は横綱！
勢いをつけすぎ
て、椅子から落
ちないように注
意してください。



- ①椅子に座り、相撲取りが四股を踏むときのように、片脚をできるだけ高くあげて下さい。
 - ②その時に同時に同側の手もあげます。
- * バランスを崩して、椅子から落ちないように注意してください。