

● 自力整体  
開脚屈伸

下肢内側の矯正、O脚の矯正 ゆっくりと左右に動かしながら、真ん中もしっかり股割をする。



● 脚ほぐし

足底、下肢の内側のコリをほぐし、リンパの流れを良くする。疲労回復。



かかと落としのやり方

- ②両足のかかとをストンと落とす。
- ★体の重みをかかどに伝えるよう、強めに落とす。
- ★1日に30回程度、毎日行う。

- ①まっすぐ立ち背すじを伸ばし、両足のかかどをできるだけ上げる。



踵への衝撃によりオステオカルシンという骨ホルモンが分泌。骨の成長を促し、関節の安定感が増す。

● 開脚ヒップリフト



仰向けで足の裏を合わせ開脚し、ドローイングをしながらお尻を上げていく。背中、腰が真っ直ぐになる角度まで上げる。息を吐きながらあげ、下げながら吸う。

腰ひねり(デンデン太鼓)



肩幅に足を開き、腰のひねりだけで腕をぶらぶらさせる。上半身のチカラは完全に抜く。脱力、リラックス効果

● タオルギャザー



床に置いたタオルを足の指で握るようたぐり寄せる。足底が張るまで繰り返す・足底筋の強化