

ウォーキングのすすめⅢ

地面を掴んで歩くためのエクササイズ

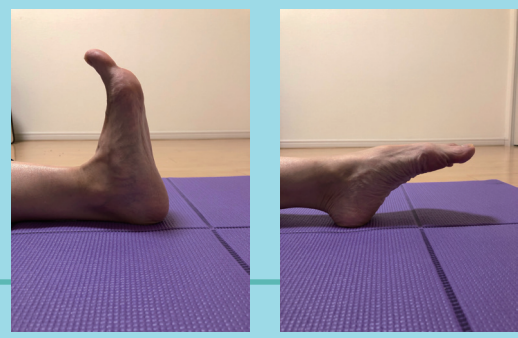
1

グー10秒→パー10秒
(縮こまって使えなくなっている足指の運動) (10セット)



2

底屈
(つま先を床に近づけて足の甲と前脛骨筋を伸ばす)
10秒→
背屈
(つま先を引き踵を突き出してアキレス腱を伸ばす)
10秒(10セット)



3

外反(両足を揃えた状態から、踵はつけたままつま先を外側に開く)
腓骨筋に効く10回
写真のように手拭いを利用すると負荷がかけやすい



4

腓骨筋のストレッチ
腓骨筋に効く10回



腓骨筋をほぐしておく事で、足首の柔軟性を保って、怪我を防ぐことができます。

(足の裏に畳んだ手拭いをセットして、母趾側を引っ張る)(又は、椅子に座り、左膝を折り曲げて右腿の上に足を乗せる。左足を右手で持ち、小趾側を持ち上げて足裏が自分の顔に向くように内反させます。)



5

裏面に続く

【中野稚子プロフィール】

国士舘大学卒業後、実業団の三田工業に進み、選手、プレイングコーチとして務める。2003年より、10年間国士舘大学陸上競技部、女子長距離コーチとして後進の育成に当たる。
現在は、東京都府中市総合型地域クラブすたあとのランニングコーチ。開催日 火、木曜日17:00~18:30 対象 小学校3年生から大人まで。詳細はホームページをご覧ください。 <https://www.Startfuchu.com>