

●辛先生がおすすめ!
「座ったまま体操」

イスに座って行う簡単体操で、それぞれ1~2分ずつ行います。3つの体操をセットにして行うと効果的です。

●爪先立ち



両足をそろえて、床に足の裏全体をつけた状態から、かかとだけを上げて爪先立ちをします。かかととはなるべく高く上げましょう。

ふくらはぎがキュッと締まります!

●足指タオルつかみ

床にタオルを置いて、足指だけでつかんでたくり寄せましょう。足裏のアーチも整えられて、体のバランスが安定してきます。

●その場で足踏み

左右の足交互に足踏みをします。太ももは左右に揺れないように真っすぐ上げましょう。股関節の筋肉も強化されます。

●辛先生がおすすめ!
「四股踏み」

1日5回程度から始めて50回を目標に(片側で1回と数えます)。慣れないうちは、無理をせずに回数を加減しましょう。

1

足を肩幅より広く開いて立ち、足先を外向きにして、真下に膝をゆっくり落とします(ひざ頭の向きはつま先と同じ方向)。胸を無理に張ったり、背中を丸めないこと。これが「開脚り」の姿勢です。ひざが90度曲がるまで膝を落とすことを目標に。



3

開脚りの姿勢から片足の足に重心を移動します。この状態から回転を繰り返すまでの間、2~3歩先の踵を踏んで、股関節が動かないようにします(体のブレが抑えられます)。



2

写真のように胸を前に入れて準備運動。上半身がほぐれるだけでなく、股関節をしっかりと開くことにも効果的です。



4

重心を乗せた足を軸にして、もう片方の足を上げます。軸足をしっかり伸ばすことを意識すると、片側の足が自然と上がります。この状態で1~2秒静止。上げるほうの足は無理に伸ばす必要はありません。軸足の指先は床をつかむように、グッと力を入れます。



5

上げた足を下ろして、腰を落として1の開脚りの姿勢に戻ります。足はつま先から静かに下ろしてください。これで1回の四股踏みが終了。同じ姿勢でもう片方の足でも行ないます。

