

## からだの学習④

※からだが楽な状態になるように、枕やクッションなど個人に適した物を使用して下さい。  
～下半身編～

### 足首の曲げ伸ばし

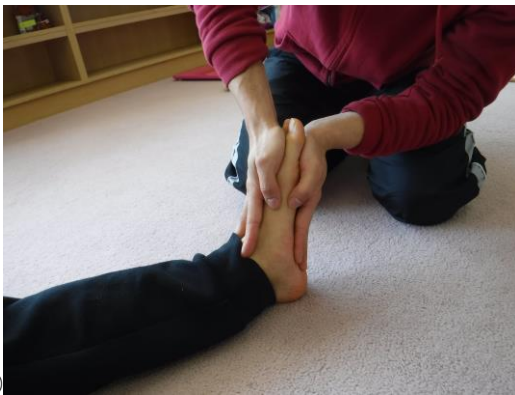


① 写真①のように、足首をブロックし、足裏を腕にそわせる。

足裏に手を当て、もう片方の手でホールドし、じんわりゆっくりとアキレス腱の辺りを伸ばしていく。

写真②では、足首をゆっくり曲げたり、伸ばしたりする。

### 足の指を伸ばす



① 写真①では、足全体を包み込むようにする。

写真②では、指1本1本を感じられるように、付け根から指先に向かってじんわり、ゆっくり無理のない範囲で伸ばしていく。