

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。



あなたは足の指を自由に動かせますか？

たくさん動かそう！

タオルをつかめます？
指でジャンケン出来ます？

指が動かないとどうなる？

日常生活で足の指を動かすことってあるかな…

いかに意外にあるのです！
どんな時に動かしているかな？

テープで指を固定



がちりと



歩きづらい… バランス悪い…

指が動くことは重要なですね…

足の指が動かしづらいとどうなる？

- ・ バランスが悪くなる
- ・ ケガしやすくなる
- ・ 足首が固くなる

※足のうらはたくさんの感覚を感じます！

南米の人が、はだしでサッカーしているのを見たことないですか？



©YAHOO! 画像

動かしづらい…どうしよう？

足の指をたくさん動かそう！

足の指でジャンケン



グー



チョキ



パー

※足首は出来るだけ捻らないでやってみよう！

タオルつまみ



足のうらをしっかりとつけて行いましょう！

指反らし



足首をひねらないで行いましょう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL: 042-450-0661 HP: <http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。

足の指がしっかりと動かないと、足全体の動きが固くなってしまふ…

⇒ つまみ！ 足首の捻挫をしやすくなったり、膝をケガしやすくなってしまうのだ！

※足のうらは柔らかい方がバランスよくなるのだ！

実験

おっと…

前にバランスが崩れそうになると…

指が曲がるのだ！

しっかりと踏んぼる！



©YAHOO! 画像



はんまほき © 範馬刃牙

やっちはダメですよ！

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！