

春です!

# からだの「スタートボタン」をオン!

あたたかい春の風に誘われ、外出や運動を始める機会も多くなるこの季節。あなたのからは今すぐに動きだせますか?

冬の間は、動く量も少なかったと思いますが、これからからだを元気よく活発に動かすためにまずはからの状態を整えましょう。

お風呂の中でも  
オススメ

## まずは…足指、足裏の緊張をとり、歩きやすい足に



指を一本ずつ広げていく



足を内側に曲げたり外側に開いたりする



つま先を内に曲げたり、外に曲げたりする



かかとを揺るがすようにして、前後に動かす



かかとを揺るがすようにして、左右に動かす



脚の指の間に手の指を入れ、足首を内回し、外回しを各50回ずつ行う

## 次に…膝周りの動きをスムーズにし、まっすぐな脚に

テレビを見ながら  
できますよ!



- ① 床に座り、脚を前方に伸ばして手をカラダの後ろにつく
- ② 腰骨、膝、脚の人差し指が一直線になるようにし、膝を胸のほうにゆっくり引き寄せていく  
※一直線のまま動かすように意識する



- ③ つま先を上に向けたまま、引き寄せた脚をゆっくり伸ばしていく
- ④ 数回繰り返し、反対側の足も同様に行う

次回は、「フルマラソンも夢じゃない! スロージョギング」をご紹介します。