



①の動作から②の動作を反復します。

写真①のように足の甲にチューブを巻きチューブの両端を握り手前に引っ張ります。

写真②のようにチューブを押し伸ばすように爪先を前に倒します。

### **目安の回数：**

左右各10～15回 × 2～3セット

### **効果：**

ふくらはぎを強化して疲労しにくい筋肉をつくり、こむら返りを予防します。

### **アドバイス：**

腓腹筋は膝関節にまたがる筋肉で膝をしっかり伸ばして動作をすることで強化されます。