



①の動作から②の動作を反復します。

写真①のように鍛える足の甲(写真の場合は左足)にチューブをかけ、もう片方の足裏にチューブを回し、その端を両手で握り引っ張ります。

写真②のように足先を手前に引きます。

### 目安の回数:

左右各10～15回 × 2～3セット

### 効果:

脛の前側の筋(前脛骨筋)を鍛えることで、歩行時のつまづきを予防します。

### アドバイス:

負荷がゆるまないように。写真のように右足はしっかり伸ばしておきます。