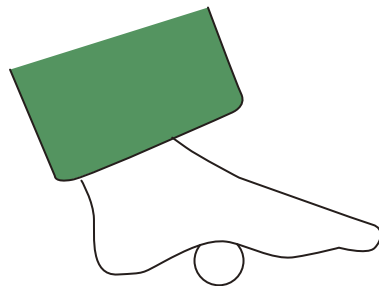


# 01

## ボール転がしの運動

- 1 ゴルフボール等小さめのボールを用意します。足の裏でボールを転がします。気持ちいいと思うくらいの力加減で1分程度行いましょう。



# 02

## タオルギャザー

- 1 タオルを用意します。床にタオルを敷き、端に足指を置いた状態から足指を使ってタオルをたぐりよせていきます。片足10回程度を2セット行いましょう。



# 03

## 足指じゃんけん

- 1 足の指を使って「グー・チョキ・パー」の形を作ります。できるだけ指を大きく動かしましょう。



# 足底筋トレーニング

「歩いていると足の親指が痛くなってきて…」そんな外反母趾でお悩みの方は多いのでは？予防や改善には、足の裏鍛えることが有効ですが、まずは筋肉をゆるめることから始めてみてはいかがでしょうか。