

# 今月の運動 足裏センサーを意識しよう！

今月は、足の指とかかとで「ブリッジ(橋)」をかたちづくる運動です。  
足指の付け根までしっかり動かすように意識して取り組みましょう。

## 体重のかかり具合を意識

次の①～④を確認します。

- ①足を肩幅に開き「まっすぐ」立つ
- ②指は浮き上がっていないか
- ③左右均一に体重がかかっているか(小指側・親指側)
- ④重心は踵とつま先どちら側にあるか



## 5本指の感覚運動

(立位でも座位でもOK)

かかとをあげ、5本の指を床にグッと押し付ける



## 4拍子で足の裏ブリッジ

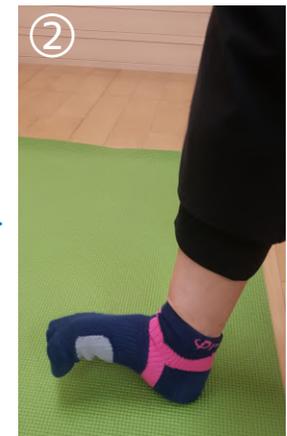
(立位でも座位でもOK)



足の裏をしっかりと床に付ける



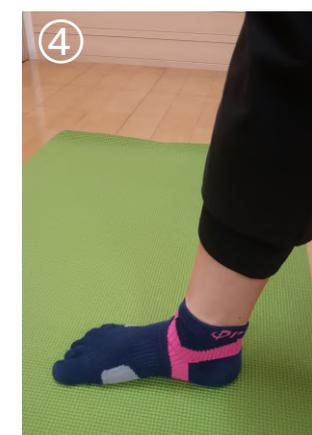
指先を丸め足の裏でブリッジをつくる



グーの状態、かかとを支点に足先を持ち上げる



つま先を開く



ゆっくりと下ろす