

# O脚を改善

## お悩み改善 エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター  
今井真紀

まずコレ!

### ●足の裏側全体と ●股関節の筋肉を伸ばす

- ①床に座り、両足をそろえる。片足のひざを曲げ、足の甲を床につけてお尻の横に沿わせる。
- ②背筋を伸ばしたまま少し前屈し、かかとを前に突き出して15~30秒保つ。反対の足でも同様に行う。



### ●足の内側の筋肉を鍛えて、 ●開いたひざを締める

- ①両足をそろえて立ち、両ひざがつく位置までひざを曲げる。そのとき、上体はまっすぐ起こしたまま行う。
- ②足の内側に力を入れ、両ひざをつけたまま、ひざがまっすぐになるまで伸ばす。これを10回程度行う。

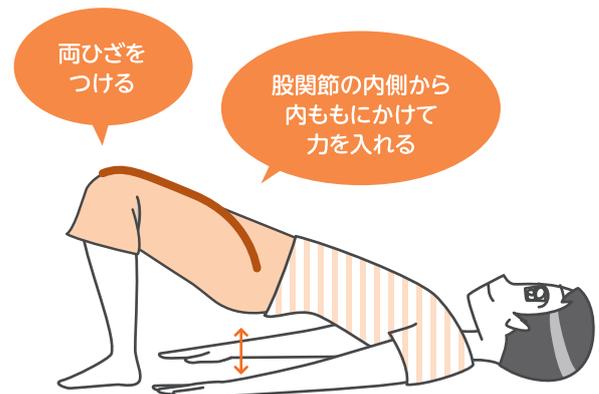


## ポイント

- ゆっくりと動作を行い、ムリをしない。
- 伸ばしたり、鍛えたりしている筋肉(点線部分)を意識する。

### ●骨盤を締めて、 ●股関節から足首までのゆがみを矯正

- ①あお向けに寝る。両ひざを立てて足をそろえる。手のひらを下にして床につける。
- ②お尻を締めて腰をもち上げ、2呼吸ほど保ったら上体を床につく直前まで下ろす。これを10~15回行う。



### ●股関節をほぐして ●ゆがみ矯正&内ももの筋力アップ

- ①両足をそろえて立ち、腰に手をおく。
- ②片足のひざをもち上げ、股関節を横に開いて足を数字の「4」のような形にする。その後、開いた足を元に戻す。これを5~10回くり返す。反対の足でも同様に行う。

