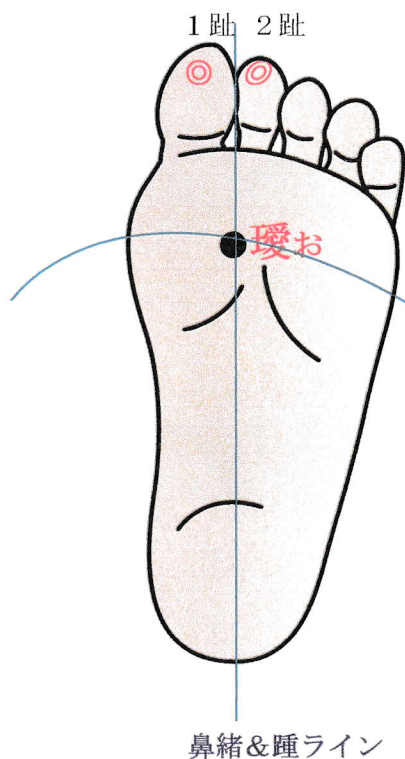


★1. 足の大事な部位「そこ」

2024. 12. 12. 橋高靖子

(1) 脚の使い方 ⇒ ① パイパイライン ② そこ ③ 踵(かかと)

(2) そこ とは = 環お ● と1趾◎ と2趾◎



「そこ」から着地し、足裏全体にのり、膝を伸ばす

外反母趾ライン

歩幅は、着物の裾幅 脚膝足趾はパイパイライン で使う

★2. 足趾（あしゆび）ゲー

★3. 膝裏ストレッチ

★4. 椅子を使ったスクワット

★5. その場足踏み