

★ 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 跗(かかと)
- (2) **そこ** とは = 瓊お ● と 1趾◎ と 2趾◎



★ 2. 足趾 (あしゆび) ケー

★ 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