

# ★○ 踵（かかと）の上下運動 : 片方は「そこ」、片方は「踵」に力

★ 流し台や洗面台の縁を利用する（押しても動かない台）

★ 足幅は原則パイパイライン（肩幅あり）

① 台の縁に、両手の親指の付け根と薬指と手根ラインの中間辺りを肩幅で当てる（手は 30～45 度程度外に傾く）

② 台から自分の足のサイズ3個分程度離れる

③ 片方の踵を上げ、「そこ」を床に押し、

もう片方の踵は踏ん張って後方に押し込み！鼻緒&踵ラインに乗って膝うらを伸ばす

**Point: 座骨を出し気味に動きを実践する**

1. 「あし」は明らかにわかる「脚膝足」とボディとを繋ぐ「腸腰筋」

を含めて「あし」として使わないと、加齢とともに使い難くなる

2. いつでも、歩き初めはスタートアップから

必ずどちら側でも好いが「踵」を上げ「そこ」から歩き始める

3. 加齢とともに「掌上向き」から行動すべし！

4. 「その場足踏み」はその場で動かず実践することが一番大切！

脚膝足（あし）の関節は、

① 外反母趾ライン ② 脚首 ③ 膝 ④ 股関節

◇その場足踏みをするとう一般的に前方に移動する

その【最大理由】は、膝で踵を持ち上げている、改善するには  
コマネチを意識し、腸腰筋を使って踵を持ち上げれば、解決する