

## 4.階段・つまづきの回

### ①足の指のストレッチ (各 20 秒)



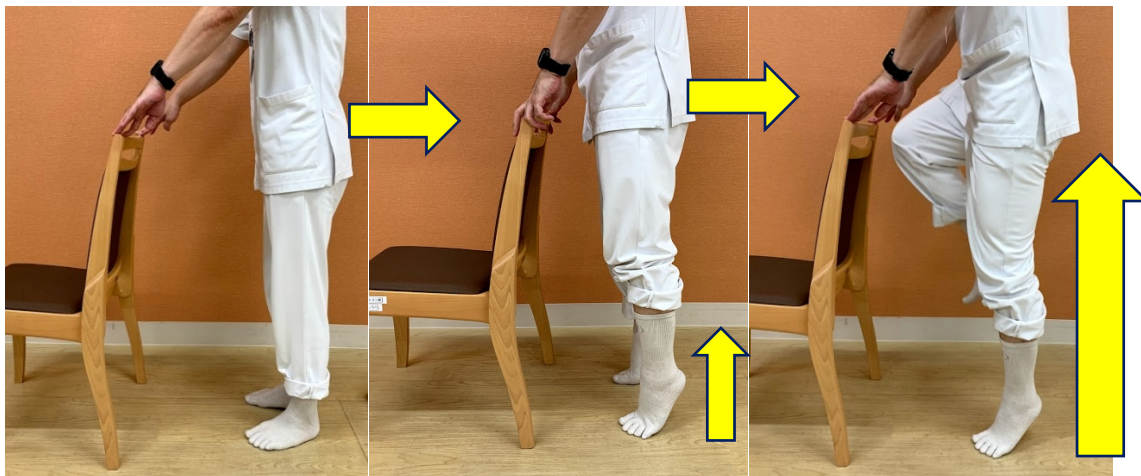
- 足の指の付け根を地面に押し当てる
- 足の指の付け根から曲げる

### ②足の甲のストレッチ 5秒×2セット (立位)



- 足の甲を地面に当てて、足の前の筋肉を伸ばします

③ももあげ（つま先上げ Ver）（10回）



- つま先を上げた状態で立ちます
- そのまま、もも上げを行います

④四股踏み 3秒×5回



- 真っ直ぐ立ちます
- 両足を大きく広げます
- 両手を膝に置いて、お尻を落とします

※つま先は外側に向ける！

※背中丸めずに真っ直ぐ！