

# 土台となる「足」づくり ～まずはここから～



今日も一日「よろしくネ！」今日も一日「ありがとう！」の気持ちで！  
動かしたり、さすったりすると血行がよくなります。  
(注意：足がつかないように無理のない範囲で行ってください。)

## ☆足の指と手の指で握手☆



<基本の座り方>

はじめに、両脚を伸ばして座ります。そのまま、片方の足をもう片方の太ももの上にしっかり乗せます。(数字の「4」の字の形になります。)  
そして、しっかりと座骨で座ることを感じましょう。



1. 足指の間に手の指を入れる

①足の指と指の間に、足の裏側から手の指を1本1本入れ、やさしく握手をします。



2. 手を軽く握る

やさしく握る  
ギュッとせず

②手の指を足の指で握って、やさしく握手をします。

③②の握手をしたまま、やさしく足首回しをしましょう。(前回し30回・後回し30回)

※①～③を左右の足で行います。

## ☆足の指の間をゆっくり開く☆

④足の指の間をゆっくり開き、足の骨と骨の間を広げましょう。

(指番号：親指1、人差し指2、中指3、薬指4、小指5とします。)



◎横開き

1番・2番をつまんで横に開きます。  
2番と3番、3番と4番・・・と、同じように広げていきます。



◎縦開き

1番・2番をつまんで前後に動かします。  
4番・5番まで同じように動かしていきます。

## ☆MP関節のストレッチ☆



3. 足指を甲側にやさしく反らせる(5秒)



4. 反対側にもやさしく曲げる(5秒)

⑤足をMP関節から動かしましょう。

左図3、4のように、やさしくゆっくり5秒ずつストレッチします。

## ☆足全体のいちご大福体操☆



⑥足全体を手の平で包み、ゆっくり開きます。

足全体を両手の平で、いちご大福を作るようにまあるく、やさしく包みましょう。包んだら、手の力を抜いて開くを繰り返し、足全体がふわりと開くことを感じましょう。

さあ！立ってみましょう！  
足裏で身体を感じましょう。  
そして、グーチョキパーで動きはじめるか、  
ためしてみましょう！

<足指じゃんけんに挑戦！>

