



【ルール】

- ①つま先を交互にパタパタさせます。
- ②かかとを左右交互に上げます。
- ③つま先を立てて足首を回します。
- ④足首を伸ばします。

【ポイント】

ゆっくりと大きく回します。

目的・効果

足首の可動性・運動性の改善、転倒予防