

足首周り

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識する

歩く、つま先を上げる、地面を蹴る足首周りの筋肉

ゆっくりと大きく
くるっと

軸足の少し
後ろで回すと
回しやすい



支えを持って立つ。
右足のつま先を
床につく。
かかとで円を描くよう
に回す。

左足も同様に行う。