

# 靴を履く前にやっておきましょう

※体の土台となる足部を柔らかくします。  
土台が安定すると疲れにくい走りができます。



- (1) 足指を引っ張りながら  
1本ずつまわす
- (2) 全ての指を順番にまわす



- (1) 足を両側からはさむ
- (2) 足をもみほぐす



- (1) 足をつかんで  
雑巾しぼり
- (2) 反対方向にも  
雑巾しぼり