

もっとスポーツを推進する会

Just Try

エクササイズ

## 『タオルギャザー』

### 【 はじめに 】

タオル1本使用するだけで、簡単に出来るエクササイズなので、是非毎日行ってください。

偏平足の改善やシンスプリント予防にかなりの効果が期待できます。

### 【 効果 】

- 偏平足の予防及び改善
- シンスプリントの予防及び改善
- 外反母趾の予防と改善
- 内反小趾の予防と改善

### 【 方法 】

#### 《Position》

タオルを伸ばし、足をタオルの端に置く。  
タオルは、普通の手拭などで使用するものが良い。

#### 《Training》

タオルを足の指で手繰り寄せるようにする。  
この時、足の指は大きく開く。  
手繰り寄せる時は、足のアーチが出来るように意識して行う。  
タオルの反対側が来るまで繰り返す。

#### 《set》

1週目 タオル1本 × 3セット  
3週目 タオル1本 × 5セット



図1 スタートポジション



図2 足の指でタオルを手繰り寄せるようにする。

**JUST TRY**

もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。  
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23  
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

**0166-33-3087**