

1. ゆりかご歩き講座

ステップ1 踵から着く

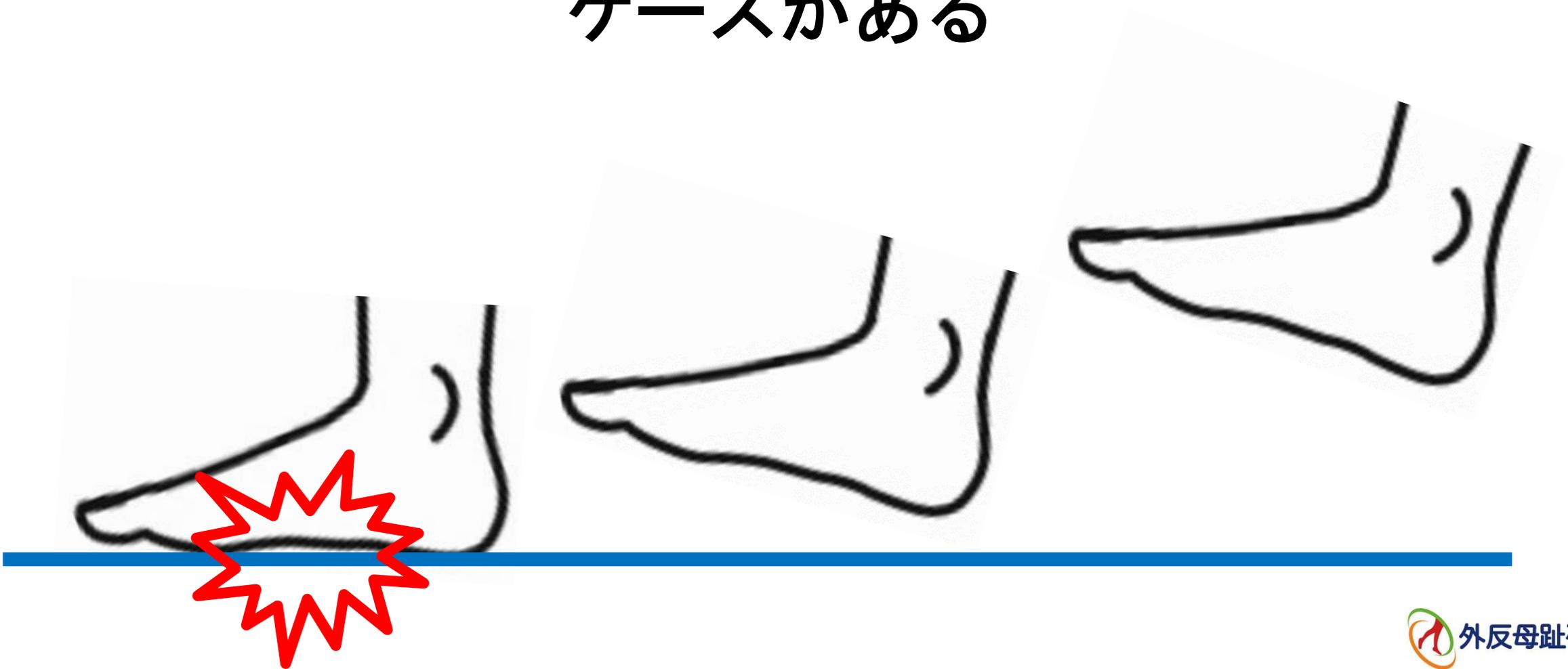
④つま先を上げた状態
をキープする

空中では踵から着こうと意識して

つま先が上がっているのに…

地面に着く時は足裏から着いている

ケースがある

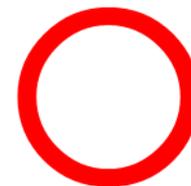


自分ではつま先を上げて
歩いているイメージがあるので
足裏から着いていることに
気がついていない

足裏から地面に着こうとしている状態



つま先が上がって前を向いていても
外側から着く癖があると…



小指のつけ根を痛めたり

足首を捻りやすくなるので

注意が必要！

ステップ1 踵から着く

④つま先を上げた
状態をキープする

