



つまさき生活(せいかつ)

うごきかた

- 1 かかとをつけずに10分間すごします。
- 2 同じしせいでじっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりします。



ポイント

- ★ いしきして走ったり歩いたりして、いろんな動きをしてみましょう。
- ★ 始める前と終わった後、ふくらはぎをもみほぐしておきましょう。