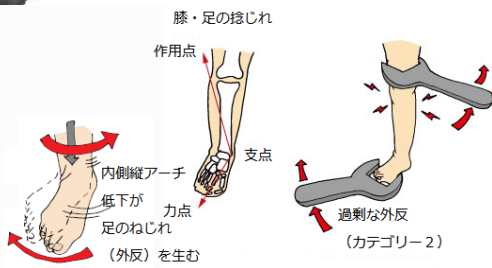


# 足の捻じれが

- ①足アーチを下げ、足底筋膜炎になりやすい。
- ②膝をねじり、膝痛になりやすい。
- ③ふくらはぎの筋肉を捻じり、張りや痙攣になりやすい。
- ④大腿骨やハムストリングスの筋肉を捻じり、痙攣や張りになりやすい。
- ⑤骨盤や大腿骨をねじり、股関節のかみ合わせが悪くなり、違和感や痛みが生じやすい。
- ⑥坐骨を外後方に捻じり、腰の筋肉が捻じれ、腰痛・背中のこりや張りになり体の切れが悪くなり、途中からペースダウンしたりしやすい。



はんかふざ  
半跣坐stretchで  
足の捻じれをとって  
最後までベストな  
走りをしましょう。

やり方：足の第5足趾の甲を太腿に

引っ掛けるように置いて、両手を後頭部で組み、曲げた膝を床につけて頭を伸ばした膝に向かって前屈する。頭が膝付近まで来た時に、足の甲や膝周辺や股関節周辺、腰や背中、首までツッパリ感がなくなるまで、左右10秒ぐらいずつ数回~10回ぐらい行

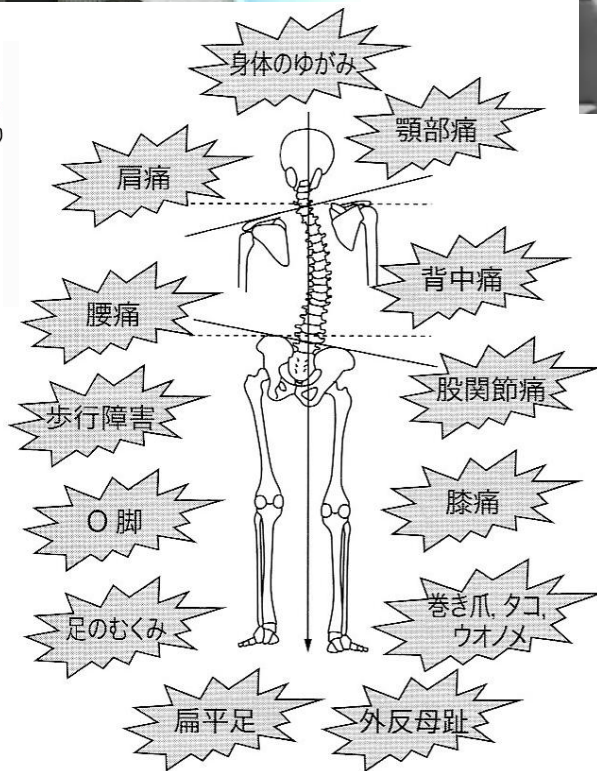


図 29 身体のゆがみと身体症状

う。**本番でBestな走りを期待します！**