

# 2

## 足首を内側に回す

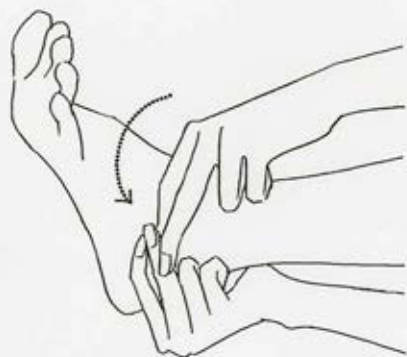
外くるぶしと内くるぶしを指でしっかり押さえたまま、足首を内側に10秒間グルグルと回す。手で回すのではなく、足首自体を回すようにする。



# 3

## 足首を外側に回す

くるぶしをしっかり押さえたまま、今度は足首を外側に10秒間グルグルと回す。



反対側も同様に

*point*

内回しと外回しのうち、回しにくかったほうをさらに10秒間回すとよい。

# くるぶしマッサージ

緊張が出やすいくるぶし周りをしっかりほぐしましょう。

# 1

## くるぶしをつかむ

両手でくるぶしをつかむ。このとき、外くるぶしの真下部分に人差し指と中指を置き、親指は内くるぶしの真下の部分に置く。薬指と小指は折り曲げておく。

