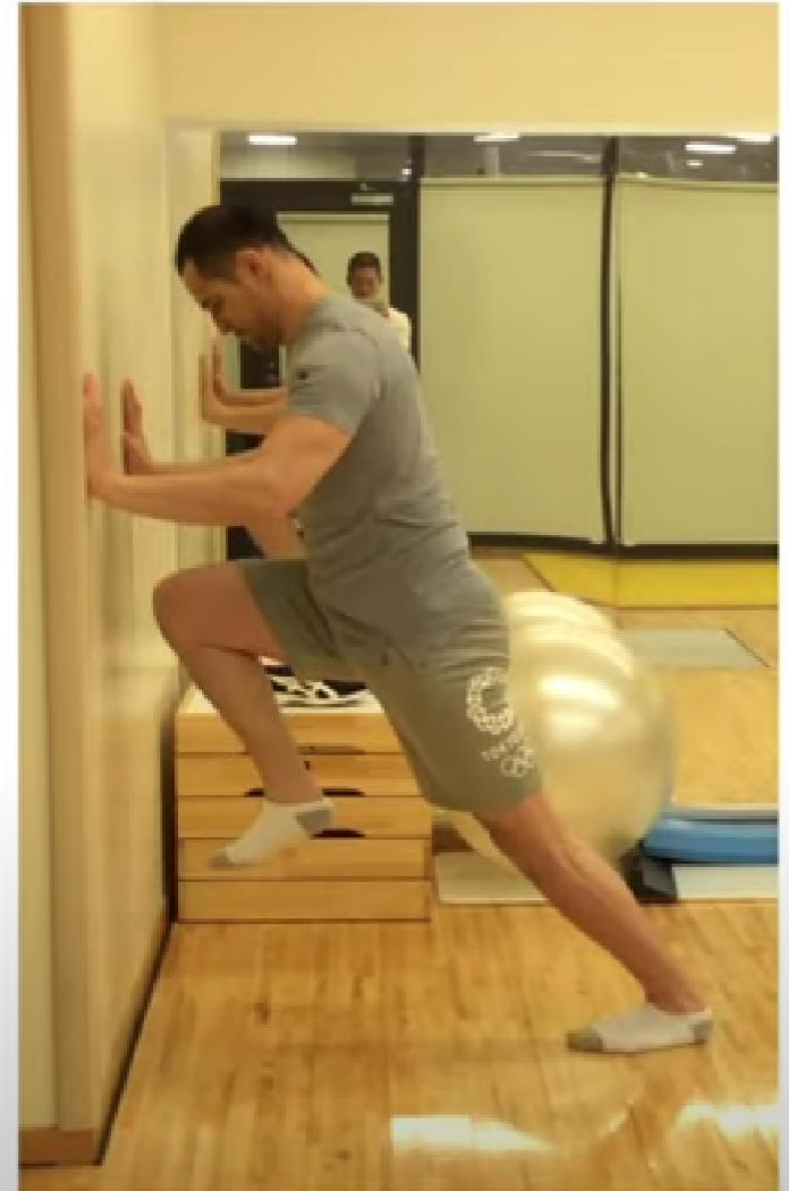


# 足首の可動性へのアプローチ

## Koji Wall Push

### コージ・ウォールプッシュ

足首の可動性改善を目的とした  
立位でのエクササイズです  
足首がよく動くようになれば、地面からの力を  
効率良く使うことができるようになります



# 足首の可動性へのアプローチ

- 壁から3～4足離れて両手を壁につけます。



- 片方の脚を後ろに伸ばし、同時に地面についている足裏（特にかかと）を離さずに、膝をできるだけ曲げます。

# 足首の可動性へのアプローチ

- 手で壁を押しながら、曲げた膝を伸ばしつつ反対側の膝を壁にできるだけ近づけます。（かかとで地面を踏み込みながら腰を前に突き出すイメージ）



- ゆっくりと元の位置まで戻ります。
- 3～5回・2～3セットを目安に行ってみましょう。