

足首の柔らかさ

Ankle mobility (dorsi flexion)

室伏広治のセルフチェック



足首の柔らかさ

- 壁の前で、握り拳一つ分のところに片方の足のつま先を置きます。
- そのまま踵が浮かないように膝が壁につくか確認してみましょう。



- 左右の足を入れ替えて行ってみましょう。

足首の柔らかさ

• 1点

• 0点



○ 踵が浮かず、膝が壁につく

× 踵が浮いてしまう