

初回アドバイス

ゆりかご歩き



踵から着く

様



踵から着いていない

※注意

絶対に指に力を入れて

歩かないように！

『指を使う歩き方』とは巷で
言われているような

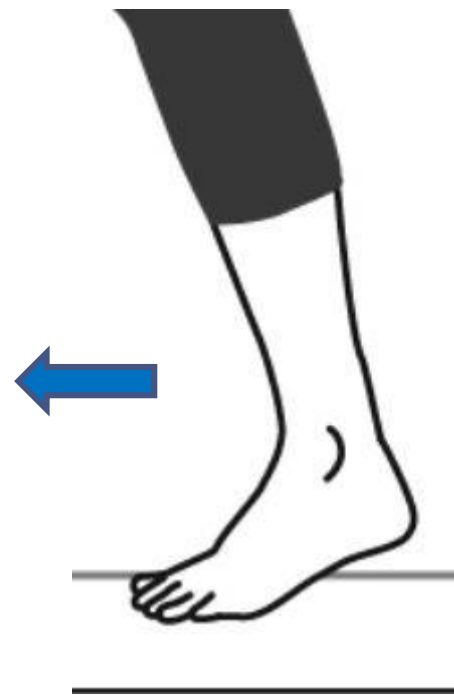
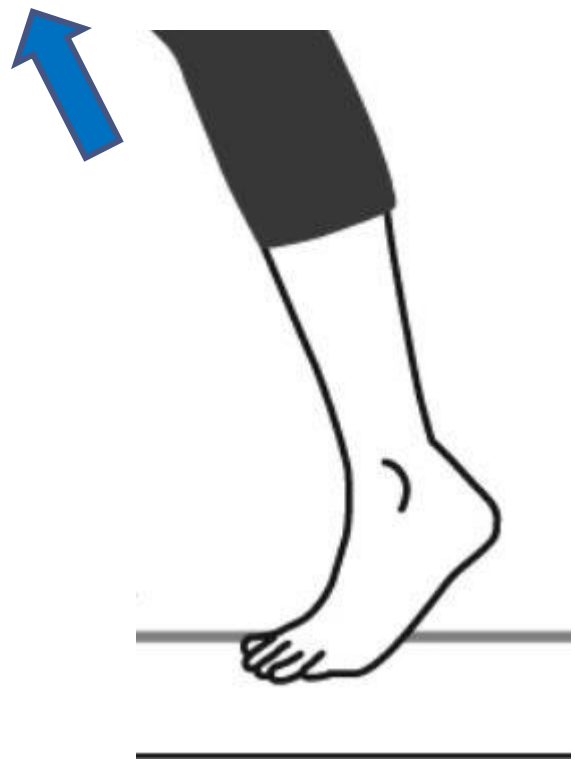
『指で地面を蹴るように歩く』



ことではない！



※注意 絶対に指に力を入れて
体を上に持ち上げないように！



様へのアドバイス

- 踵からの接地が不十分です。
- 右足のみやや外向きで歩いています。
- 問題なのは重心の前方移動が遅いため踵の上りが遅く指のつけ根にストレスが蓄積された結果タコができています。
- **指を使おうと意識せずに**、重心の前方移動を意識して歩き方やトレーニングに取り組んでください。

今回やって頂くメニュー①



No.1・2・3・4・5・6・7

ステップ1-①～⑦ 踵から着く

No.8・9

ステップ2-①・② 足裏が着く

今回やって頂くメニュー②



No.14
壁ドントレーニング



No.18
壁を使った立ち方