

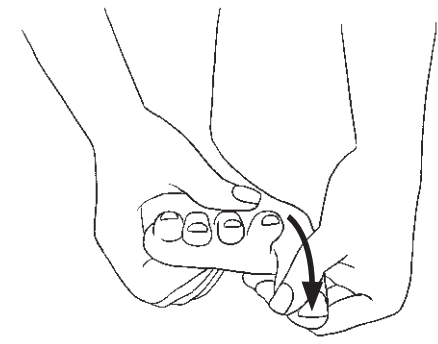
This is

本田式!

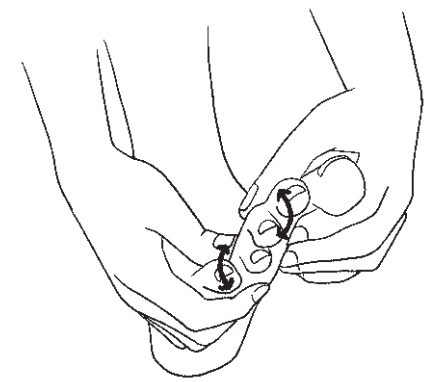
# 「足指ほぐし」

本田式「足指ほぐし」は、6つの運動で構成されています。細部をほぐすことから始め、縦横のアーチを整えた後、アーチを支える筋肉を鍛えます。1回の「足指ほぐし」にかかるのは、たったの3分。1日2回、2週間程度で変化がみられるはずです。

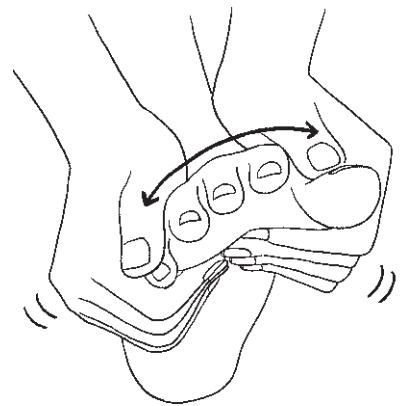
**1 足指ゆらし**  
足の指をほぐしながら、正しい位置に戻す。



**2 指の間ずらし**  
骨と骨の間をほぐすことで、足指の可動域を大きくする。



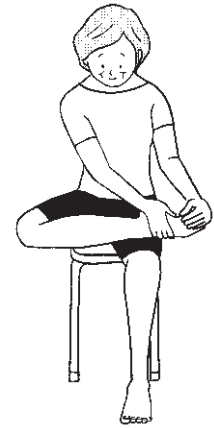
**3 横アーチ伸ばし**  
横向きに走るアーチを伸ばしながら整える。



**4 縦アーチ伸ばし**  
縦向きに走るアーチを伸ばしながら整える。



**5 足裏マッサージ**  
ここで一度小休止。足裏にある足底筋群を気持ちよくマッサージ。



**6 足裏筋トレ**  
足のアーチを形成する足底筋群を無理なく鍛える。

