＜足指体操＞

土ふまずを育てるには、成長期に十分な足の運動、特に足指の運動が必要です。足指体操を継続的に行うことは、土ふまずの成長を促進します。また、足に合った靴を履いて、たくさん運動遊びをしてください。自然に土ふまずが成長します。

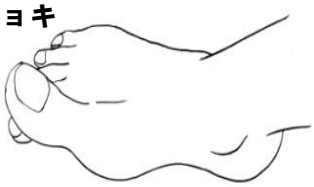
家族でやってみよう！足指　じゃんけん

家族で楽しくやってみましょう。
お風呂でやるのもいいですよ！

グー

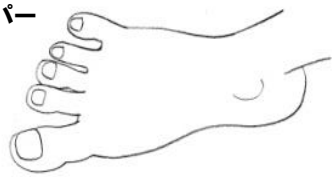
足の指の先を曲げる。

チョキ



足の親指を上下に曲げる。

パー



足の指を全部広げる。