

NRアカデミー（第2期）

## 身体のバランス&故障予防からトレーニングを見つめる



マークスボディデザイン  
江口典秀

### 第2回「足の機能とランニング」

[レジメ]

- ・足の機能について
  
- ・足の機能が低下すると、どんな障害が起きるのか？
  
- ・改善策は？