

14

バランスステップ

まず、その場で足踏みをしましょう

前後ステップ

- ・「1」で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
- ・「3、4」で元に戻し、「5、6、7、8」も同じように行います
- ・左右2回ずつ行います

サイドステップ

- ・「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
- ・「3、4」で元に戻し、「5、6、7、8」も同じように行います
- ・2回行います

2歩サイドステップ

- ・「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
- ・「3」でさらに右足を横に出し、「4」で左足をそろえます
- ・「5、6、7、8」で元に戻します
- ・2回行います

前後ステップ



サイドステップ



2歩サイドステップ



まず、その場で足踏みをしましょう

前後ステップ

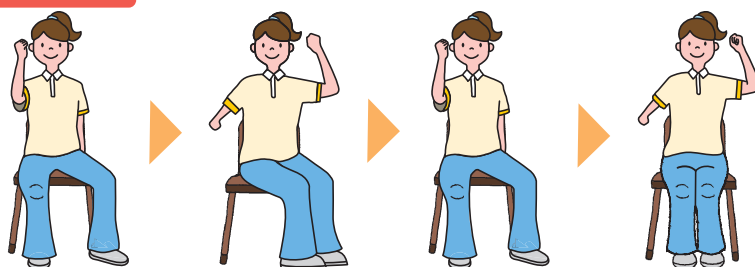
- ・「1」で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
- ・「3、4」で元に戻し、「5、6、7、8」も同じように行います
- ・左右2回ずつ行います

サイドステップ

- ・「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
- ・「3、4」で元に戻し、「5、6、7、8」も同じように行います
- ・4回行います

座って行う場合

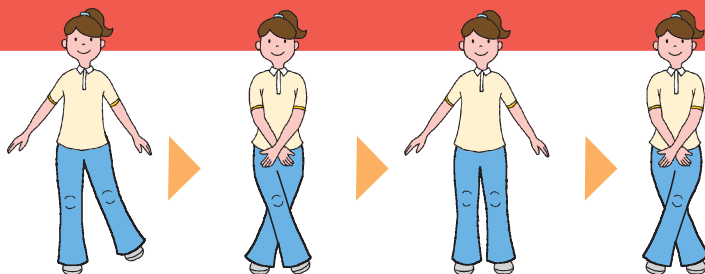
サイドステップ



15

交叉歩き

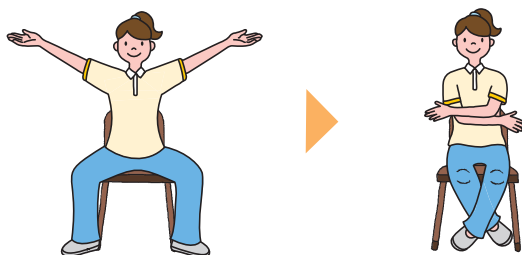
- ・「1」で右足を横に出し腕を開きます
- ・「2」で左足を右足に交叉させ腕も交叉させます
- ・「3、4」も同じように行います
- ・「5、6、7、8」で左足から交叉歩きで元に戻します
- ・2回行います



ポイント 足と手が連動するようにバランスよく行いましょう

- ・「1」で両手両足を開きます
- ・「2」で両手両足を交叉させます
- ・「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- ・2回行います

座って行う場合



整理体操

16

肩・肘のストレッチ

- ・右手を前に出し、左手で右肘を持ち、「1、2、3、4」でゆっくり引き寄せます
- ・「5、6、7、8」で元に戻します
- ・左右2回ずつ行います

