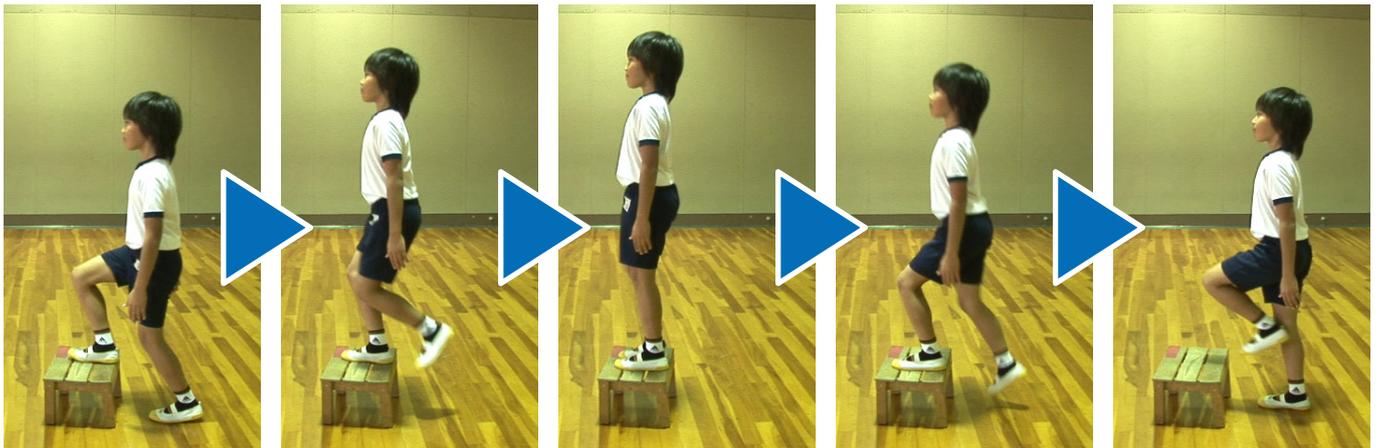




かいだんステップ

うごきかた

- 1 片足を台に乗せ、もう片方の足も台の上ののせます。
- 2 はじめにのせた足を台から下ろしたら、もう片方の足もおろします。
- 3 のぼりおりをリズムカルにくりかえします。



ポイント

- ★ リズムをつかむために、ふみ台なしの「その場足ふみ」からはじめてもいいです。
- ★ ふみ台に使う物は安全なものを使いましょう。
- ★ 上げる・下ろす足は、左右こうごにして、バランスよくおこないましょう。
- ★ 1回5分をめやすに運動をつづけましょう。
- ★ なれてきたら、ペットボトルなどをもってするとよい運動になります。
- ★ 友だちといっしょに、リズムを合わせてみると楽しくできます。