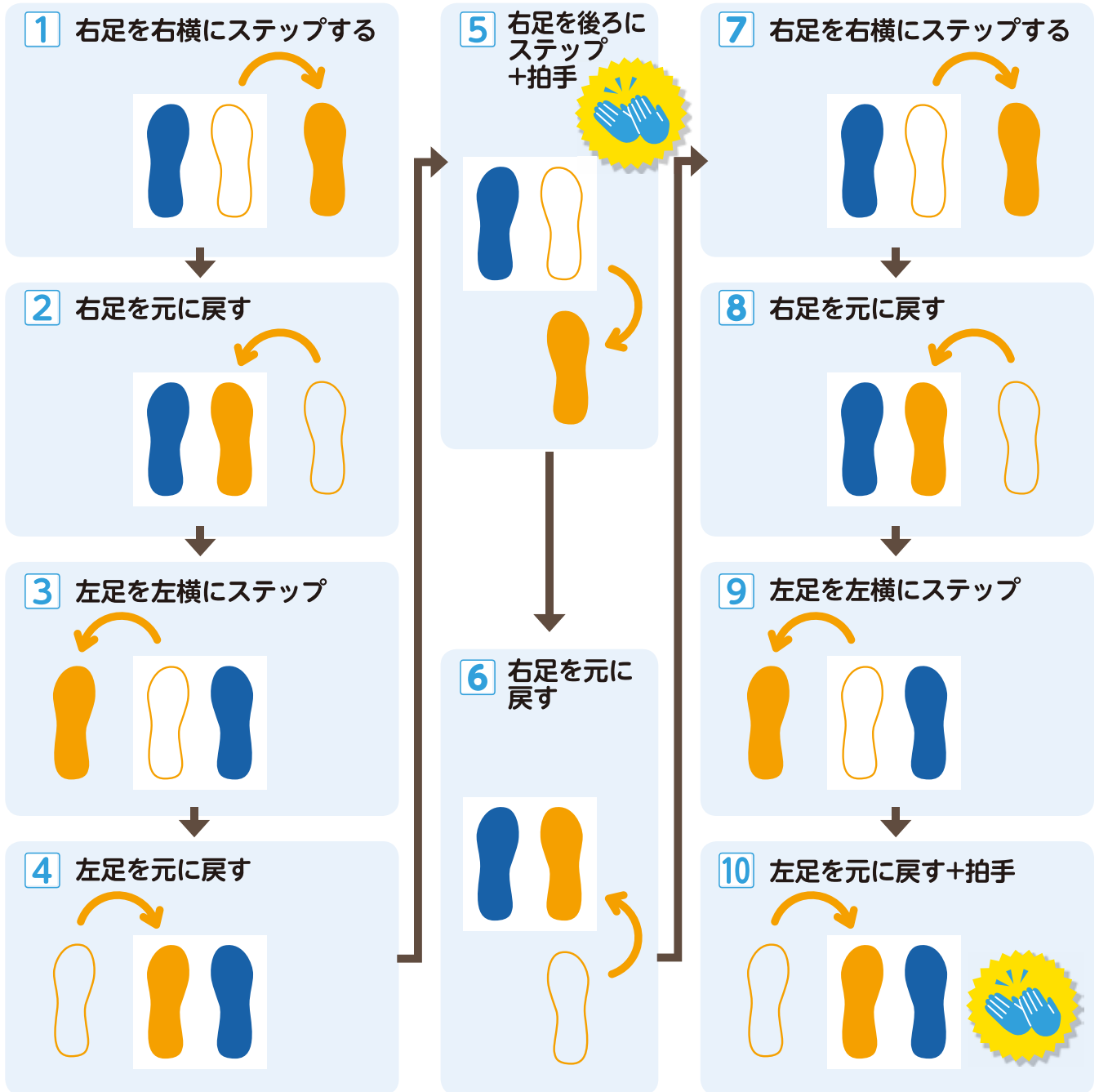




右横、左横、右後ろにステップ運動 + 5の倍数で拍手

足の運び①～⑥を1セットとして繰り返す。

1日10分を目処



課題のバリエーション

- ステップの順番を変える。
- 拍手する倍数の数字を変える。

ポイント

- 拍手する数字や足の運びを間違えてもステップ運動は続ける。

