

はじめに、高さ10cmほどの踏み台（ステップ台・昇降台）※を用意しましょう。  
踏み台のかわりに階段を使ったり、足を大きくあげたりしてもOK。転倒には注意しましょう。  
※スポーツ用品店やホームセンターなどで購入できます。

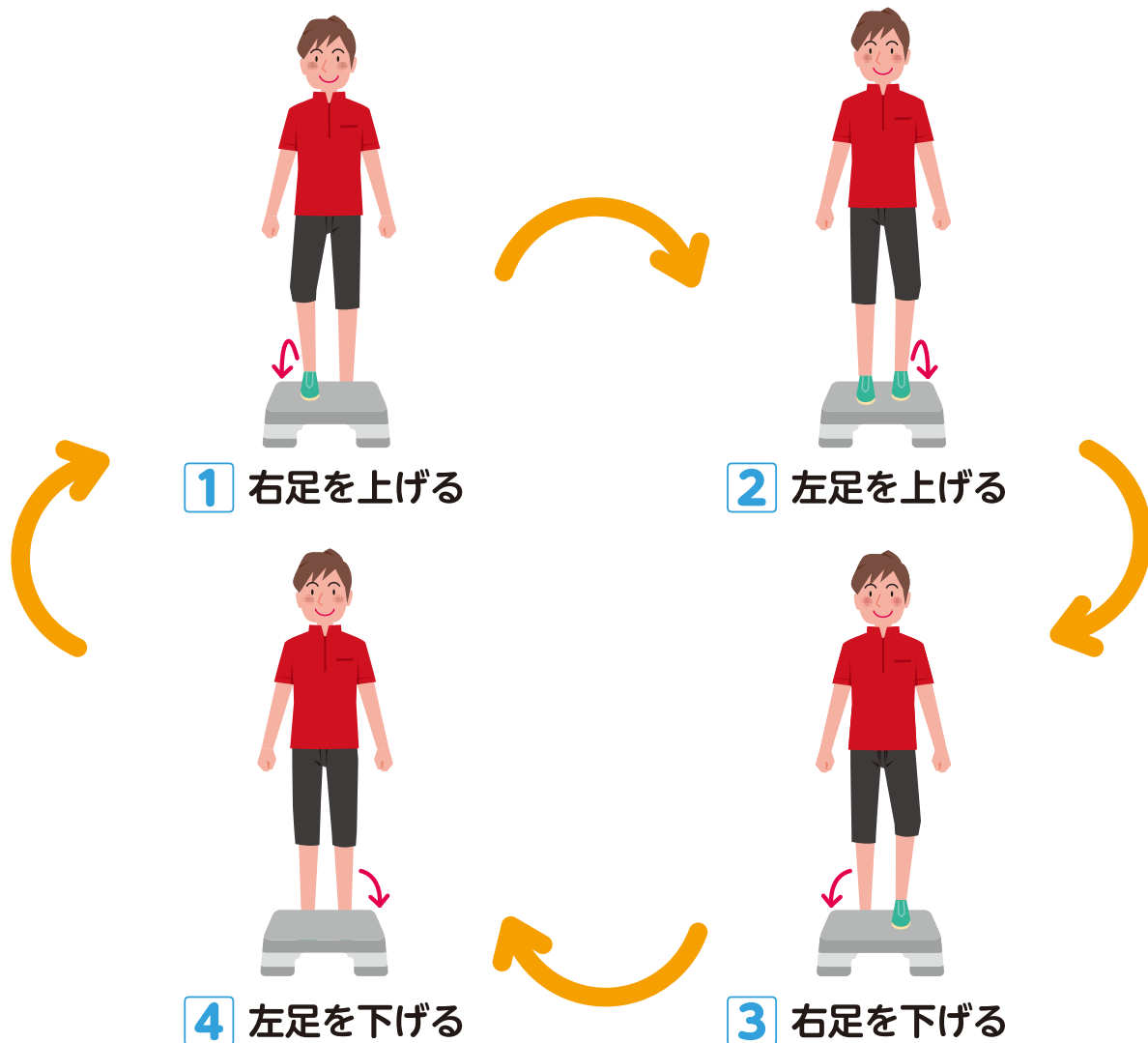
## 踏み台運動の基本

はじめは、5～10分ごとに休憩しながら  
1日15分を目安に行いましょう。

足の運び①～④を1セットとして繰り返す。

①・②で踏み台に上がり、③・④で踏み台から降りる。

★ 踏み台の前にまっすぐ立つ



左右逆でも可。上げ始める足を入れ替えながらでもよい

運動強度の上げ方

- 踏み台の高さを上げる。
- 昇り降りの速さを上げる。