

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。

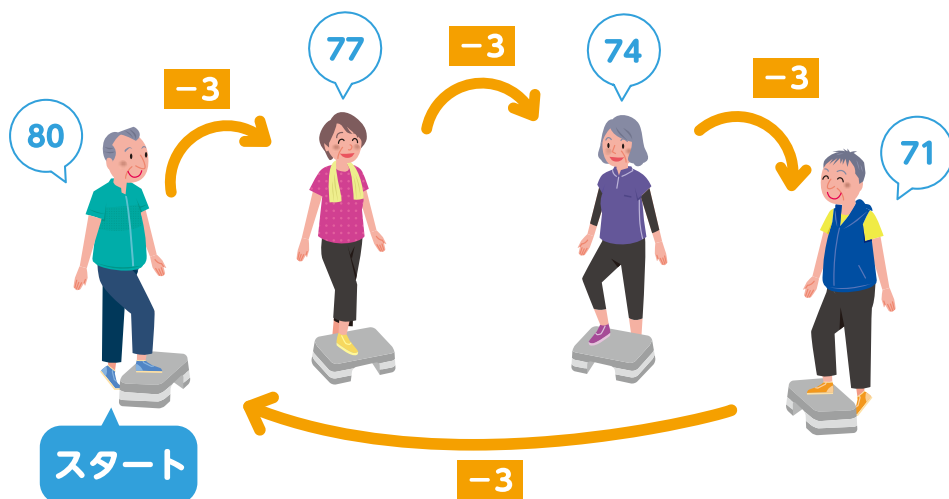
※スポーツ用品店やホームセンターなどで購入できます。

今回の運動はひとりで行ってもOKですが、3密を避けながら家族や仲間とも挑戦してみましょう！

● グループで踏み台運動 + 引き算

踏み台運動をしながら計算します。

- 1 踏み台運動を始める。
- 2 はじめに声を出す人と引き始める数字（例「80」※好きな数字でOK）を決める。
- 3 数字（例「3」※好きな数字でOK）を決めて、踏み台の昇降のタイミングに合わせて、引いていく。時計回りに声を出していく。



できるようになったら
試してみましょう

- 引き始める数字を変える。
- 引く数字を変える。

● グループで踏み台運動 + しりとり

踏み台運動をしながらしりとりをします。

- 1 踏み台運動を始める。
- 2 しりとりを始める人を決める。
- 3 踏み台の運動のタイミングに合わせて、時計回りにしりとりをする。



できるようになったら
試してみましょう

- 動物の名前や野菜の名前など決めたテーマを次々と挙げてみましょう。