

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。

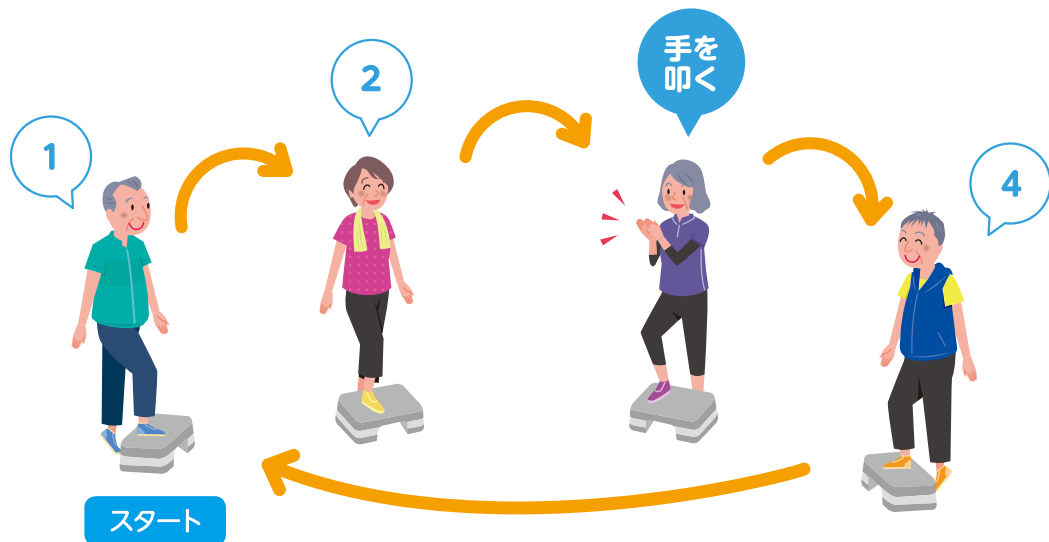
踏み台のかわりに階段を使ったり、足を大きくあげたりしてもOK。転倒には注意しましょう。

※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よう！

### ● グループで踏み台運動 + 3の倍数で手を叩く

- 1 踏み台運動を始める。
- 2 はじめに声を出す人を決める。
- 3 踏み台の運動のタイミングに合わせて、「1」から声を出し数える。  
時計回りに声を出していく。3の倍数の人は、声を出さずに「手を叩く」。
- 4 最初は、50ぐらいまで数えてみて、徐々に数を増やしていきましょう。  
(決めた数まで終了したら、また1から再スタートしてみましよう)



できるようになったら  
試してみましよう

50などの数字から1つずつ数を小さくしていき、  
4の倍数の人は手を叩くなど。  
工夫して楽しく運動してくださいね！

踏み台運動はウォーキング  
よりもハードな運動です。  
屋内で、1人でもグループ  
でも行えます。

