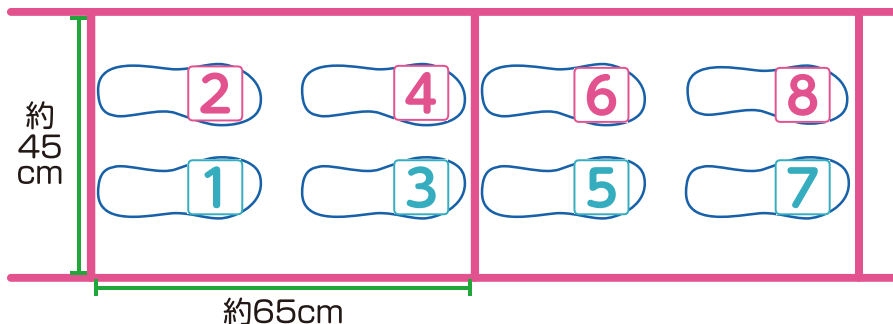


はしごのような形をした運動用具「ラダー」を使ったトレーニングです。  
※スポーツ用品店などで購入できます。



おすすめのラダー1マスのサイズは、幅約45cm、長さ約65cm、全長で6~8mです。  
床にテープを貼ったり、ひもでマスを作っても代用できます。

## 基本のラダー運動

1日10分を目安に行いましょう

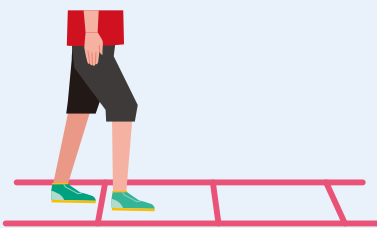
### ポイント

- 1マスに4歩ずつ足を入れる。
- 足の運びを覚える。
- 次の足をどう出すか考えながら行う。

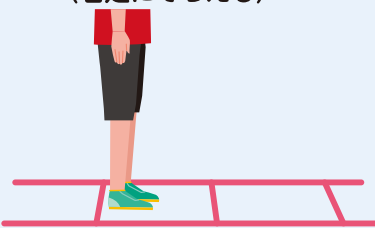
### ★両足をそろえて立つ



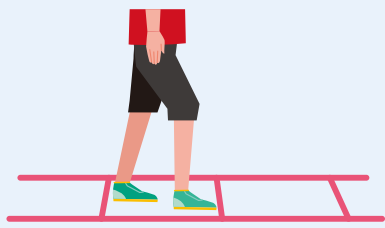
### 1 右足を前に出す



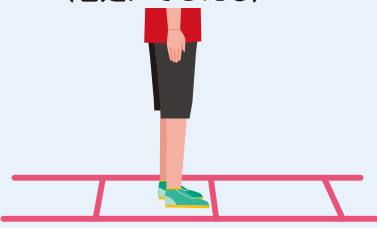
### 2 左足を前に出す (右足にそろえる)



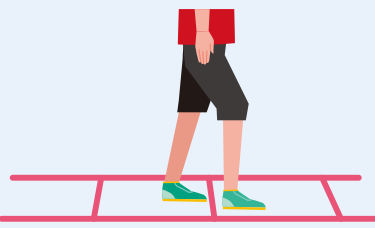
### 3 右足を前に出す



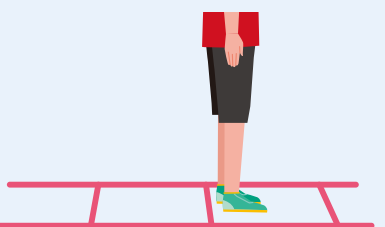
### 4 左足を前に出す (右足にそろえる)



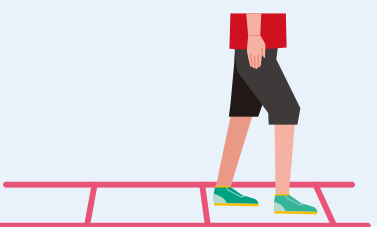
### 5 右足を前に出す



### 6 左足を前に出す (右足にそろえる)



### 7 右足を前に出す



### 8 左足を前に出す (右足にそろえる)

