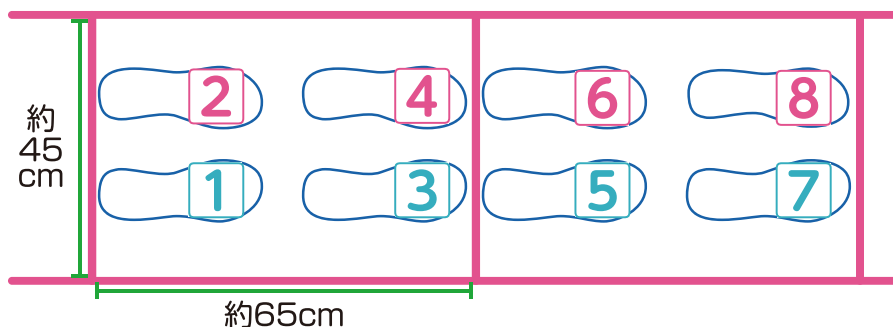


はしごのような形をした運動用具「ラダー」を使ったトレーニングです。  
※スポーツ用品店などで購入できます。



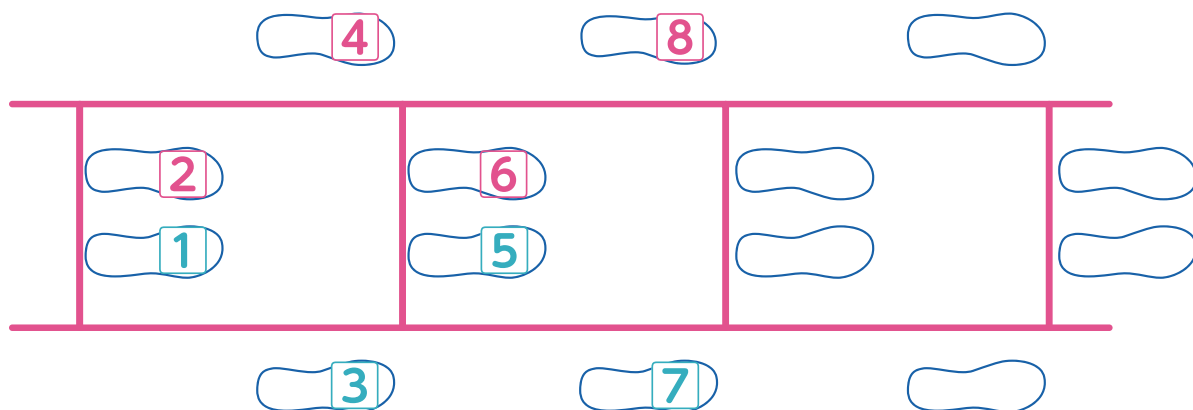
おすすめのラダー1マスのサイズは、幅約45cm、長さ約65cm、全長で6~8mです。  
床にテープを貼ったり、ひもでマスを作っても代用できます。

## 3・4・7・8歩目をマスの外に

足の運び①~⑧を1セットとして繰り返す。(8歩で1セット)

### ポイント

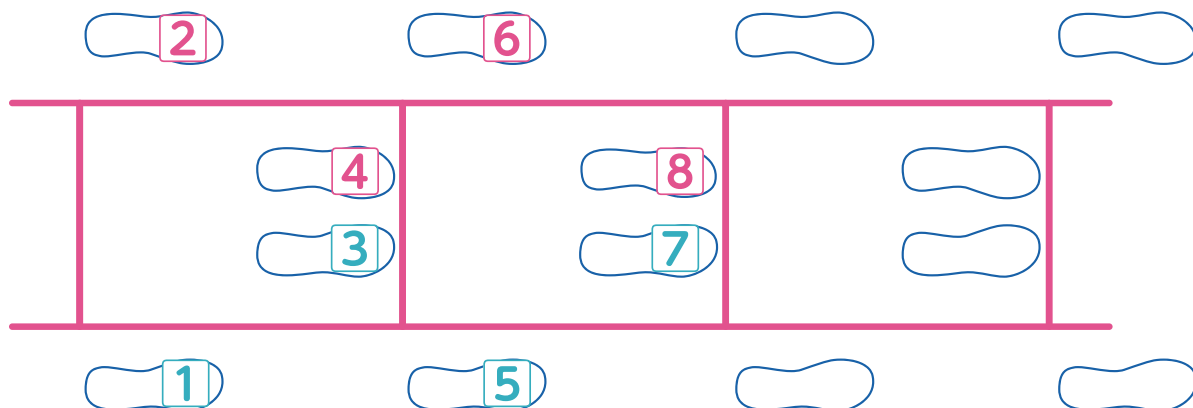
慣れてきたらスピードをあげる。  
次の足をどう出すか考えながら行う。  
1日10分を目安に行いましょう。



## 1・2・5・6歩目をマスの外に

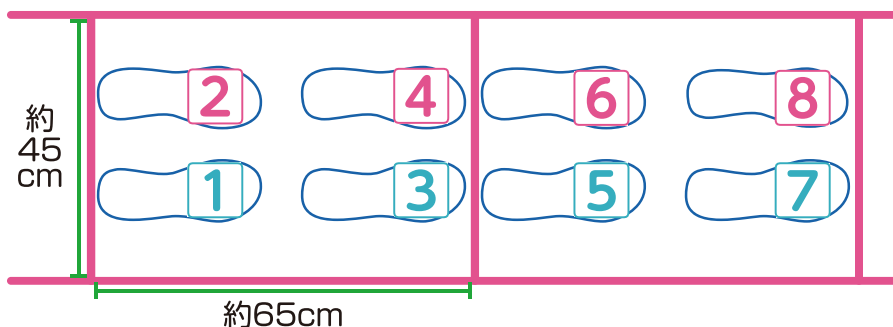
足の運び①~⑧を1セットとして繰り返す。(8歩で1セット)

マスの外に踏み出す数字を覚えてから取り組むのがコツです。



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。

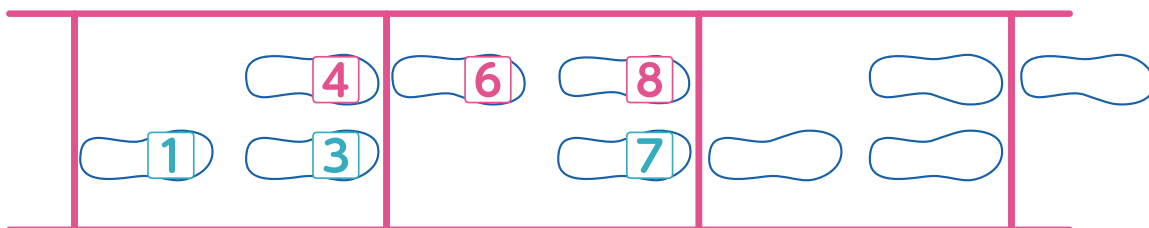
※スポーツ用品店などで購入できます。



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。

## 2・5歩目をマスの外に

足の運び①~⑧を1セットとして繰り返す。(8歩で1セット)

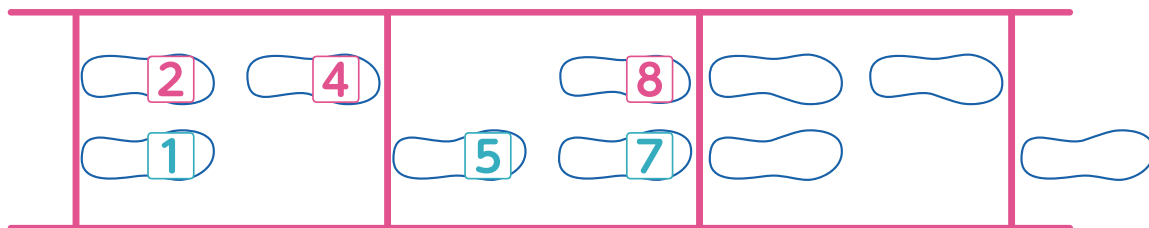


### 課題のバリエーション

マスの外に踏み出す数字を、自分で決めた数(例えば3の倍数)に変えたり、拍手を追加したりしてみましょう。

## 3・6歩目をマスの外に

足の運び①~⑧を1セットとして繰り返す。(8歩で1セット)



課題に慣れてきたら、マスの外に踏み出す数字を自由に変えてみましょう。

