

運動習慣のない方向け

座っておこなうステップ&スロートレーニング ～基本プログラム～

1

3	1	2	4
---	---	---	---

左足からスタート

4	2	1	3
---	---	---	---

右足からスタート

ステップ運動は
右足からスタート
左足からスタートを
各5回から始めます

2



ひざ伸ばし
スロートレーニング
5秒かけて伸ばす
5秒かけて曲げるを
左右各5回
から始めます

3

	つま先	踵	
	踵	つま先	

左足からスタート

	踵	つま先	
	つま先	踵	

右足からスタート

筋肉も意識しながら
おこなうステップ運動
右足からスタート
左足からスタートを
各5回おこないます

6

5	7	8	6
3	1	2	4

左足からスタート

6	8	7	5
4	2	1	3

右足からスタート

①と②を
合わせた
ステップです

5



背中丸め・胸ひらき
スロートレーニング
丸めてひらくを
セットで5回
おこないます

4

1	3	4	2
---	---	---	---

左足からスタート

2	4	3	1
---	---	---	---

右足からスタート

①との違いを
確かめます

慣れて余裕のある場合には1分間の脈拍が100～110になるようにいねいになおかつ軽快に
ステップ運動をおこなってみましょう！ お好きな音楽に合わせてもgoodです！

