

基本プログラムが
余裕な方向け

座っておこなうステップ&スロートレーニング ～アレンジプログラム～

※ステップ運動は左右各5回からおこない無理なく回数を増やしていきましょう

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

数を数えながら
ステップ運動をおこない
さらに
1と2は出した足と反対の
手を**前**に出し
3と4は出した足と反対の
手を**横**に出します

2



ひざ伸ばし
スロートレーニング
左右各5回～10回
おこないます
※ていねいな動作を
継続できる範囲で
回数を増やし
てください

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

両手で両ももを
軽く叩きながら
ステップ運動を
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

通し番号で
数を数え手拍子
しながらステップ
運動をおこないますが
10・20・30・40は
**手拍子はお休
み**します

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～10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と同じに
手を付けて
ステップ運動を
おこないます
1と2は足と反対の
手を**横**に
3と4は足と反対の
手を**前**に出します