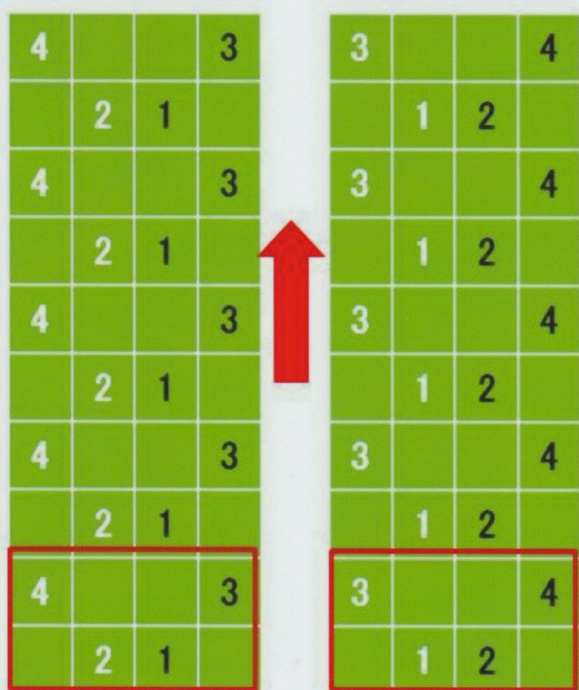


スクエアステップ

高齢者の転倒防止・認知機能の向上・生活習慣病の予防などに効果があり、子供からアスリートにも適用できる新しいエクササイズです。



6月12日、川添小学校体育館で行いました。



右足から

左足から

エクササイズの方法は

- 一辺25cmの正方形が横に4個、縦に10個並べたマットを利用します。
- 右足からスタート、一定のパターンをステップします。それを繰り返しながら前進して行きます。
- 左足からスタートして同じように行います。
※パターンが逆になります。

ステップパターンは100種類以上あります。正しく、慌てず、間違えないように行ってください。