



【ルール】

「1, 2, 3, …, 10」と数をかぞえながら手を振り、足踏みをします。

【ポイント】

肩痛、腰痛のある方は無理をしないようにしましょう。

目的・効果

手と足の協調性、座位バランスの改善、持久力の改善、歩行準備