

# 基本立位編をアレンジしよう！

「ステップ」と「体操」を繰り返す構成の中で、「ステップ」の部分を自分の体力や体調に合わせて自由にアレンジすることができます。



腰や膝に負担がかかる、動きが難しいと感じたら...

負担の少ない  
ステップにアレンジ！

アレンジの一例  
「ステップ」の部分を  
全て足踏みで行う  
※動画をご参照ください

アレンジの一例  
基本立位編のステップを足の動きだけ行う  
※動画をご参照ください

まずは基本立位編をマスターしよう

①ステップ(足踏み)

②体操(屈伸)

③ステップ(足踏み+キック)

④体操

⑤ステップ  
(ボックスステップ+脇パクパク)

基本立位編をマスターしたら...

新しいステップを  
取り入れてアレンジ！

アレンジの一例  
アレンジステップを取り入れて行う  
※動画をご参照ください