

お家で簡単トレーニング

足踏みのススメ

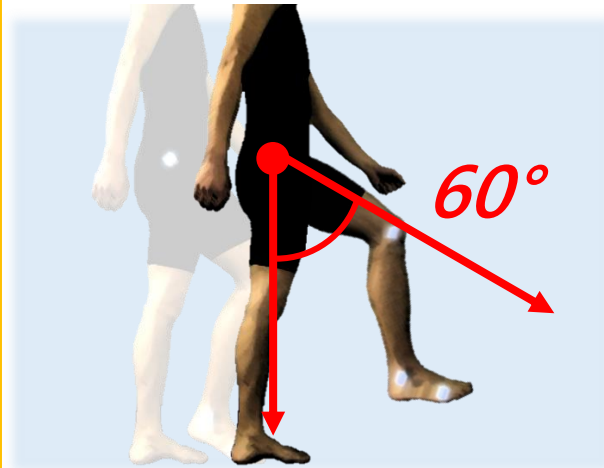
足踏み運動は、歩行によく似た運動でありながらどこでも簡単に実施することができる運動です。外出しにくい昨今の情勢ですがウォーキングの代わりに実施するのはいかがでしょうか？

★2つのポイント！

大事なポイントを押さえれば、ウォーキングと同じくらい運動量に！

①足の上げ幅

足の高さは股関節が50°~60°がおススメ！



②テンポ

110 bpm以上のテンポがおススメ！

110 bpmの足踏みをするには
同じくらいのテンポの音楽に合わせよう！

110 bpmの楽曲の例

- 三百六十五歩のマーチ
水前寺清子(1968年)
- 川の流れのように
美空ひばり(1989年)



★継続のコツ

③楽しい工夫を

足踏み+αで楽しもう！



音楽



テレビ



家族と

何かと、誰かと共に頑張る！



* 転倒には注意！ 転ばない対策を！

足元をきれいにして、段差がない平地でやりましょう バランスを崩しても転倒しないよう、すぐ掴まれるもののそばで行いましょう

お家で簡単トレーニング

足踏みのススメ

1回の足踏み運動時間は5分間が目安です。5分間継続できるテンポを下のの中から選び、慣れたらテンポをあげていきましょう！初めのうちは遅めのテンポから始めよう！

★ いろんなテンポで足踏みしよう！！

楽曲を変えて継続しよう！ 自分の体力に合わせて挑戦しよう！

テンポ 遅

110 bpm以下

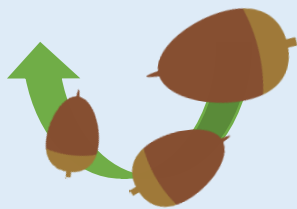
95 bpm

明日があるさ
坂本九(1963)



100 bpm

どんぐりころころ
童謡



テンポ 中

110~120 bpm

青い山脈
藤山一郎(1949)



うさぎ
童謡



テンポ 速

120 bpm以上

125 bpm

あゝ人生に涙あり
水戸黄門の歌(1969)



130 bpm

上を向いて歩こう
坂本九(1963)



負荷
目安

スタート！



ウォーキング
レベル



ウォーキング
以上！