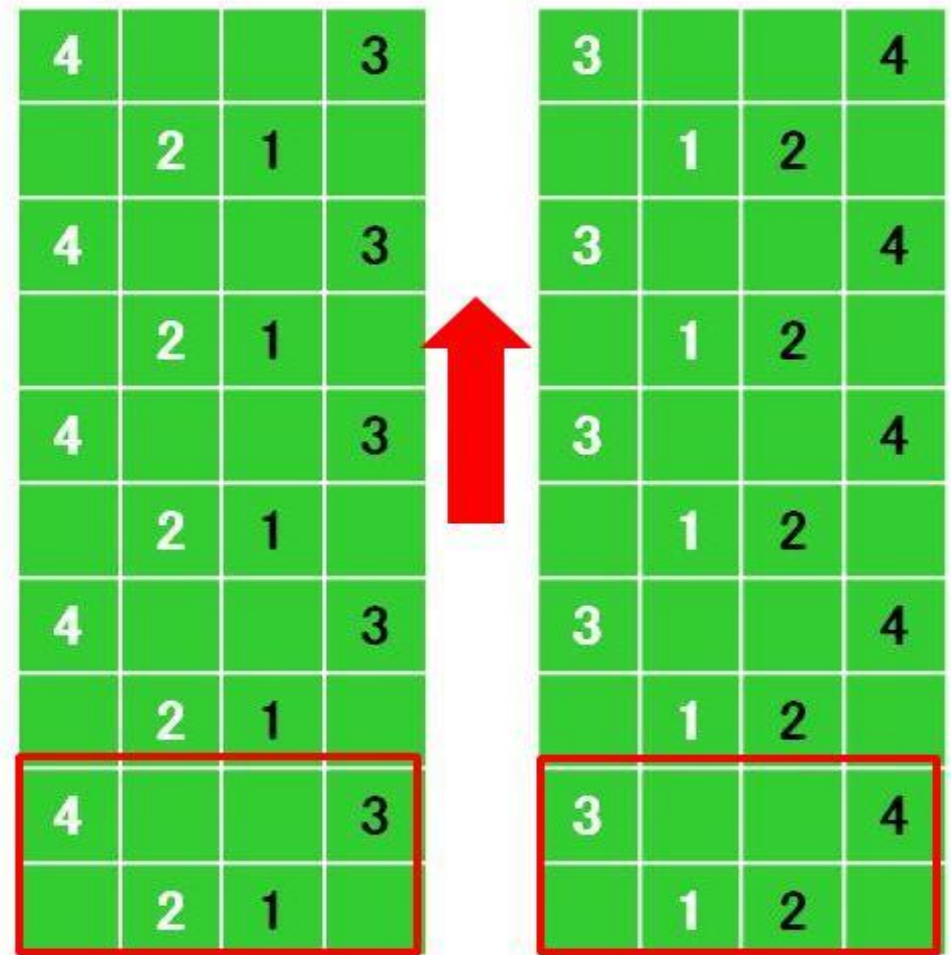


スクエアステップとは

- ・ 升目（スクエア）で区切ったマットの上でステップ（足踏み）をする運動です。指導者やマニュアルをまねてステップを踏んでみよう。
- ・ 正しく、間違えないように、慌てずに！



右足から

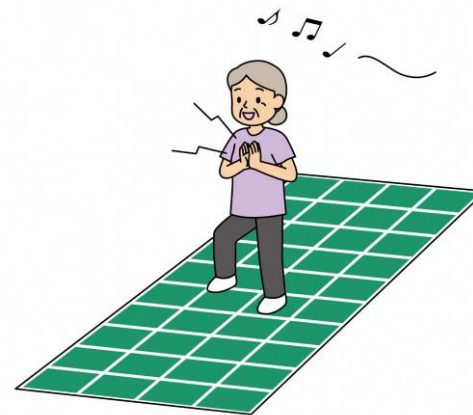
左足から

スクエアステップ実施時の優先順位

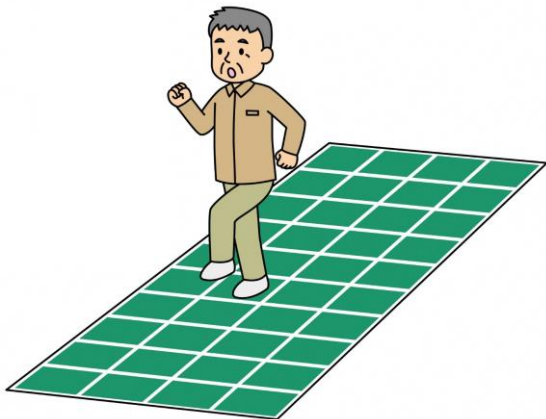
①正しく、マスの真ん中を確実に



②リズムに合わせて



③足を上げ、手を大きく振る



④背筋を伸ばして時々前をむく



スクエアステップ実施時の注意事項

- 前の人が**マットの半分以上**を進んでからスタート！
- **慌てず**、正確に！慌てさせない！
- **競争しない**！競争させない！

自分のペースで、自分の出来る段階で、着実にコツコツ実践することが大切です。