

## 雨でウォーキングができない時に自宅のできる運動

### ◆ ティッシュ箱を使ったステップ運動 ◆

ティッシュの箱は側面で立てて横長に2つ並べ、  
リズムカルにティッシュの箱をまたぐステップを繰り返します。

#### サイドステップ

ティッシュ箱の横に立ち、ひざが直角になるように片脚を上げて  
またぎます。  
もう片方の脚も同じようにまたぎ、左右に繰り返していきます。



#### 前後ステップ

ティッシュ箱の後ろに立ち、ひざが直角になるように片脚を上げて  
またぎます。  
もう片方の脚も同じようにまたぎ、前後に繰り返していきます。



用意するもの

空のティッシュ箱2つ

回数

箱をまたぐステップ4往復を1セットとし、4セット繰り返します。

慣れてきたら回数を増やしていきましょう。