

スクエアステップとは

高齢者の転倒予防・要介護化予防・認知機能向上・体力づくりをはじめとし、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

また、子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。

◇どのようにエクササイズするの？

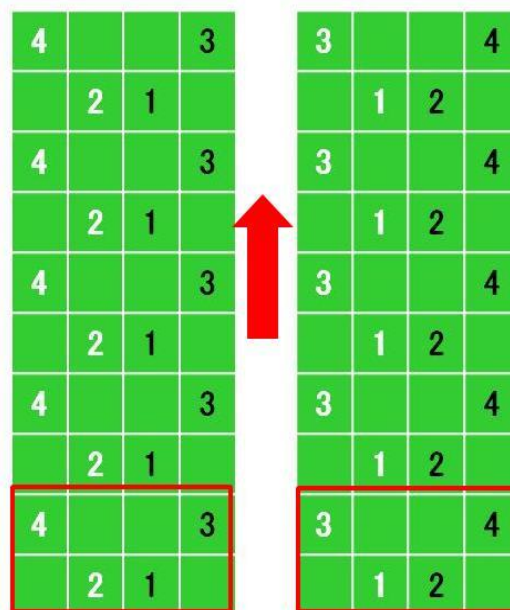
スクエアステップは、一辺 25cm の正方形が 横に 4 個、縦に 10 個並べたマットを利用し、そのマットの上で足踏み（ステップ）を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップのパターンを見せて、そのステップを間違えないように参加者はまねをして進みます。

ステップパターンは、100 種類以上用意されています。

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留意事項

1) 事故・怪我防止のための留意点

【追突防止】

- ・前の人がマットの半分を過ぎてから、次の人はスタートしましょう。
- ・途中で間違っても後ずさりせず、そこから落ち着いて再スタートをしましょう。

【怪我防止】

- ・準備運動、整理運動をおこなきましょう。

【脱水防止】

- ・運動中は、こまめに水分補給をしましょう(15~20分程度に1回)。

【怪我防止】

- ・運動は人との競争ではありません。
自分の体調に合わせて、自分のペースで実施しましょう。



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。


2) スクエアステップ実施時の優先順位

- ① マスの真ん中を間違えないように確実に踏むようにしましょう。
身長の高い人、足腰の痛い人は、両外枠を使用する場合は控えめに。
- ② 音楽のリズムに合わせてみましょう。
- ③ 個々の体調、体力に合わせて、手足を大きく振ってみましょう。
- ④ 時々、背筋を伸ばすようにしましょう。



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



指導者がいる場合 : 指導者を見てまねてみよう
指導者がいない場合 : 指導者から指示されたマニュアルを見ながらやってみよう

◇どこでやってるの…？

地区の公民館を中心に行っているのので、気になる方は下記までご連絡ください。

門川町地域包括支援センター

☎ 63-1129 FAX63-1436

〒889-0605 門川町庵川西6丁目60番地