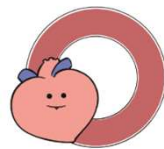
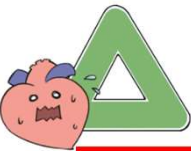


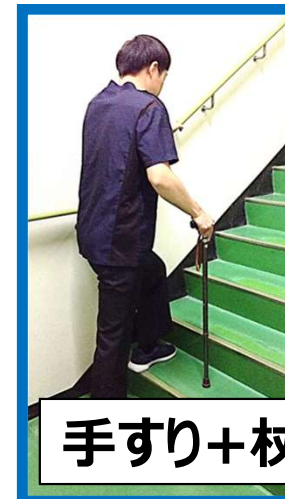
《 階段の昇り／降り 》



手すりを使う



違う昇り方



・何も持たずに、
昇り降りする

2足1段
(一段昇ったら、足をそろえる)
※休憩を取り入れながら行いましょう。

〔ポイント〕
手すりを利用して、**ゆっくり**
昇り降りすることが大切です。