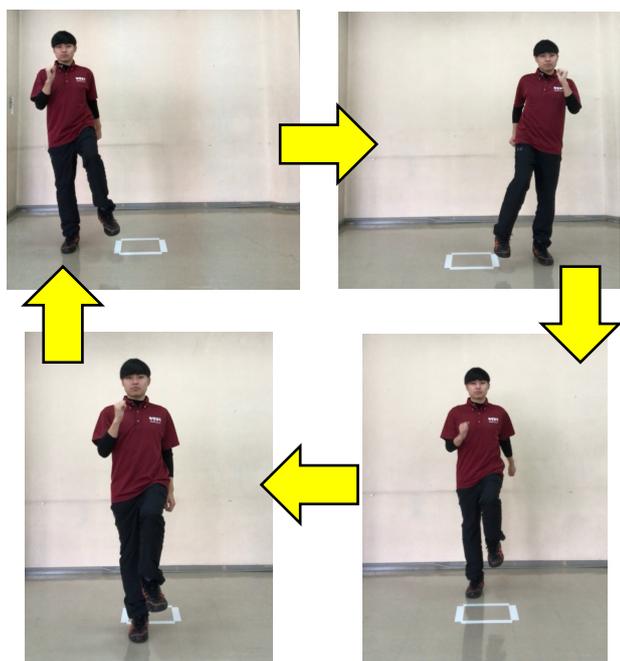


# ～全集中でトレーニング！②～

今回は二人で行うボックスステップトレーニングを紹介します！  
リモートでもできちゃうかも！？

## 【素直にボックスステップ】



### やり方

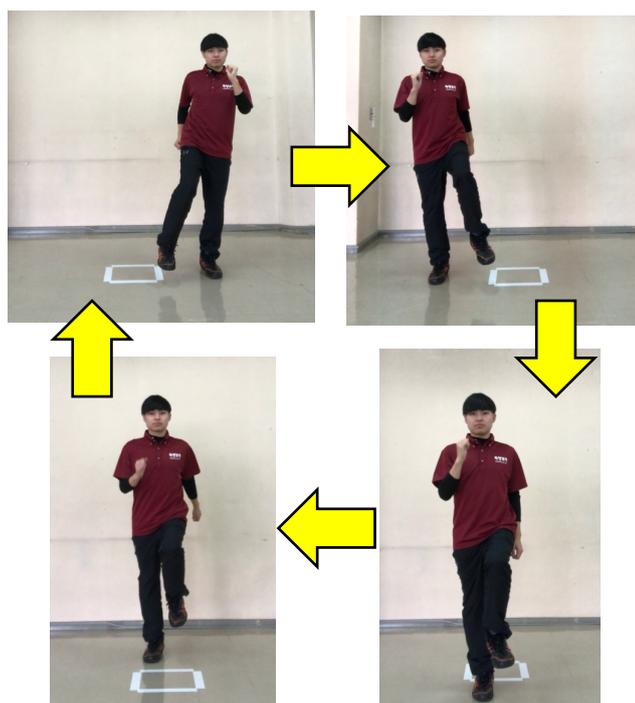
1.2のリズムでボックスの真ん中で足踏みをします。  
もう一人の人に前後左右を指示してもらいます。  
例) 右の場合、1.2のリズムで一度ボックスから完全  
に外に出て足を着き、またボックス内に戻ります。

リズムを変えて行ってもOK!

### 効果

全身持久力の向上  
集中力の向上

## 【反対ボックスステップ】



### やり方

1.2のリズムでボックスの真ん中で足踏みをします。  
もう一人の人に前後左右を指示してもらいます。  
今度は指示とは反対側に動きます。  
例) 右と言われたら左に、前と言われたら後ろに

どこかのタイミングで反対と正しい方向を入れ替えたり  
してもいいです！

### 効果

全身持久力の向上  
集中力の向上



～運動・スポーツ応援プロジェクト～