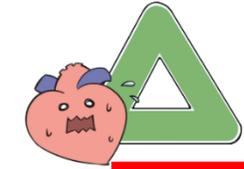
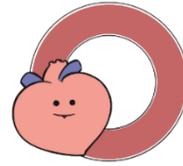


# 《 階段昇降 》



・何も持たずに、  
昇り降りする



手すりを使う

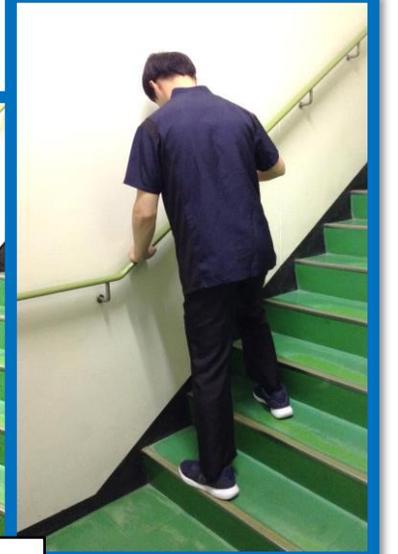


2足1段  
(一段昇ったら、足をそろえる)  
※休憩を取り入れながら行いましょう。

違う昇り方



手すり+杖



横のぼり

〔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。