

～元気ひろげ体操 DVD の説明～

DVD は、準備体操の説明・実施後に、「元気ひろげ体操」の実技の画像になります。元気ひろげ体操の実技の画像になると、画面は下のような2画面になります。右側半分は、講師がつぎに行うトレーニングの説明をしている画像です。左側半分は講師が踏み台昇降運動をしている画像です。

皆さんは、右側半分の画像に注目しながら、踏み台昇降運動を1分間続けてください。



踏み台昇降運動を継続している画像です。

講師が、次のトレーニングを説明している画面です。1分間の踏み台昇降運動後に、このトレーニングを開始します。