

## 「スクエアステップ エクササイズ」とは？

筑波大学 大蔵教授が開発したスクエアステップマットを使った高齢者の**転倒予防・認知症予防用**に開発されたプログラムです。25cm四方のマス目が横4列（1m）、縦10列（2.5m）に配列されたマットを使います。

マス目に線があるので、正確な位置で運動をしているか、本人も指導者も見えるので、**上達度合いがお互いに明確**にわかります。



「スクエアステップマット」を活用した

## 発達障がい児の機能改善プログラム

スクエアステップマットの特徴を活かして、筋力（下半身）、バランス力（体幹）を鍛えます。集団行動を通じて、レクリエーションでコミュニケーション能力を高めます。発達障がい児の苦手なところを改善するプログラムを4種類開発しました。



- 筋力トレーニング  
ジャンプ練習を取り入れて踏ん張る力をつけます。
- バランストレーニング  
バランス力をつける体幹トレーニングを行います。
- 脳トレーニング  
2つ以上のことを同時に行う練習をします。
- レクリエーション  
チームを組んでゲームをします。得点計算もチームで一緒に行います。



任意団体  
クロダマハウス 主催

〒277-0941  
柏市高柳1402-10  
E-mail:kurodamahouse@gmail.com  
<https://www.kurodamahouse.com>

KURODAMA  
HOUSE