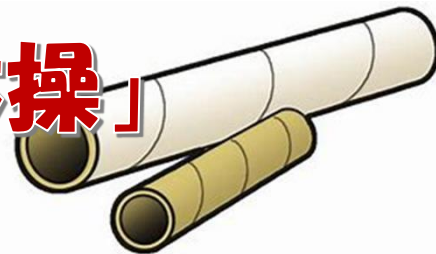


コロナに負けるな！ 「棒体操」

～富良野版～



- ・使用する道具は1本の棒のみです。
- ・棒は家庭用ラップの芯2本をテープでつなげることで代用出来ます（長さ：50～60cm程）。
- ・腕の体操が中心ですが、棒を使用することで運動効果が背中や腰、下肢にまで繋がります。
- ・肩の関節に負荷がかかり過ぎると痛みの原因になりますので、無理のない範囲で行いましょう。
- ・肩や腰等で整形外科の診察を受けている方は、担当医師に体操の実施可否をご確認下さい。
- ・体操は全部で20種類ありますが、難易度(☆の数)を参考に無理をせずに増やしていきましょう。
- ・1つの運動に対し、10回を目安に体の動きに意識を向けて行いましょう。

①肩甲骨の内転・外転

☆

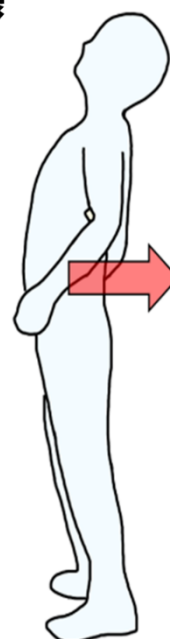


- ・棒を両手で目線の高さに持ち、前後への腕の曲げ伸ばしを行いましょう。
- ・腕を前に伸ばすときは、肩甲骨を前へ引き出すように、後ろへ曲げるときは肩甲骨を後ろへ引き付けるように意識しましょう。

②腰と股関節の伸展

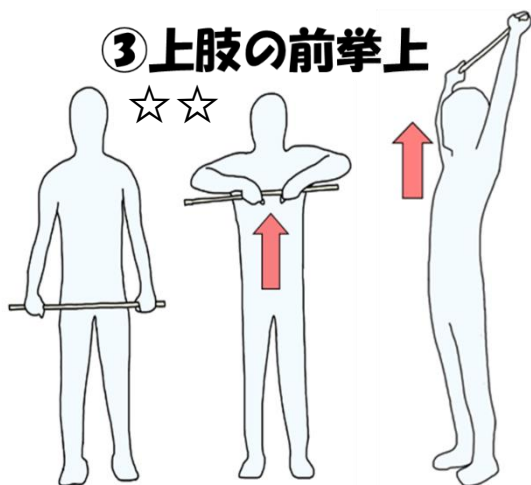
☆☆

- ・棒を背中と両肘で挟み、棒を支点にして上体を反るように腰と股関節を伸ばしましょう。
- ・首や腰を反らして痛みが出る場合には痛みのない範囲で無理をせずに行いましょう。



③上肢の前挙上

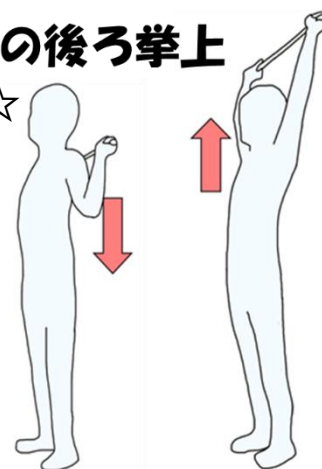
☆☆



- ・棒を両手で持ち、肘を曲げながら棒を胸の前まで持ち上げ、そのまま頭上まで持ち上げましょう。
- ・重量挙げのイメージで姿勢良く胸を張って、肩甲骨を後ろへ引き付けるようにして行いましょう。

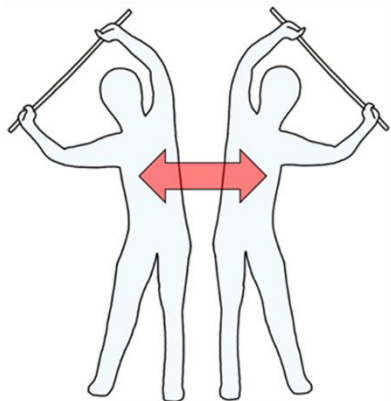
④上肢の後ろ挙上

☆☆☆



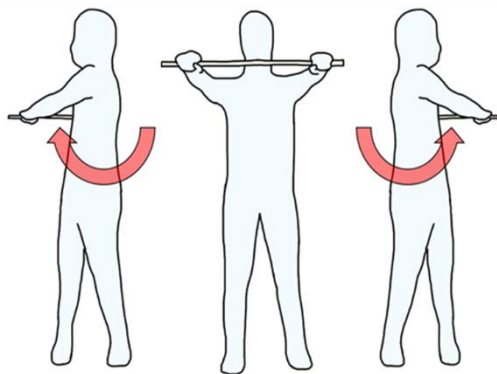
- ・棒を両手で持ち、頭の後ろから肘を曲げて肩の高さまで下げたところから頭上まで持ち上げましょう。
- ・棒を後ろへ通すときに、首や背中が曲がったり、肩関節に痛みを感じる場合には顔の前で行いましょう。

⑤ 上体横伸ばし ☆☆



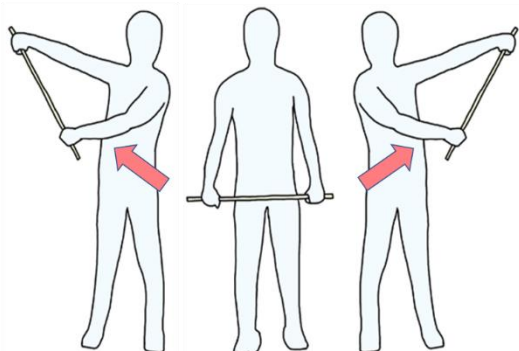
- ・棒を両手で持ち、バンザイの体勢から左右に上体を倒しましょう。
- ・わきの下や横っ腹の筋が伸ばされることを感じながら、痛みのない範囲で行いましょう。

⑥ 上体ひねり ☆☆



- ・棒を両手で持ち、両肘を伸ばして目線の高さまで持ち上げ、上体をひねるように左右交互に回転させましょう。
- ・つま先、ひざが前を向き、足底が地面から浮かないように意識して行いましょう。

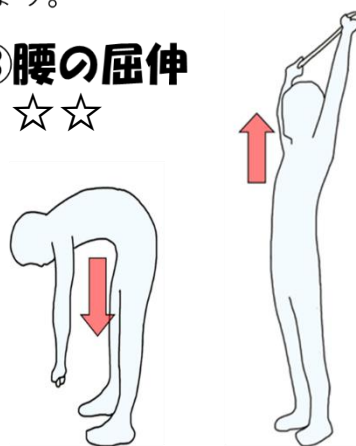
⑦ 肩の外転・内転 ☆☆



- ・棒を両手で持ち、両肘を伸ばして棒を垂れ下げた状態から、両肘を伸ばしたまま片側の腕を横に広げるように挙げましょう。反対側も同じように挙げましょう。
- ・横に挙げた状態で3秒保持出来るように意識して行いましょう。

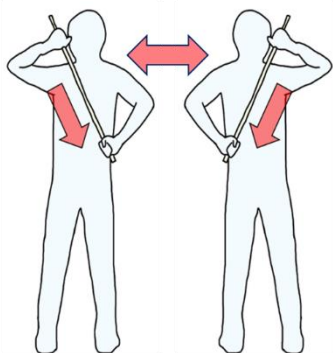
⑧ 腰の屈伸 ☆☆

☆☆



- ・棒を両手で持ち、おじぎをするように頭を下げながら手を床に近付け、上体を起こしながらバンザイをするように棒を持ち上げましょう。
- ・ひざや腰への負担を少なくするため、おじぎをするときに少し膝を曲げて行いましょう。

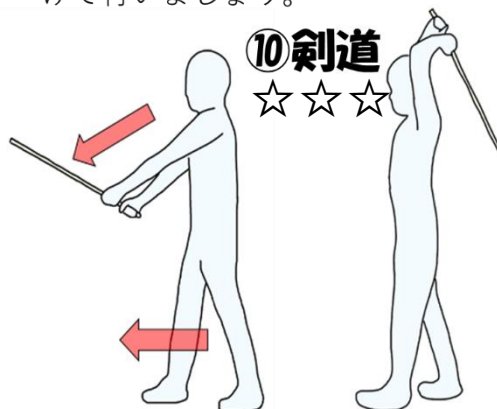
⑨ 背中受け渡し ☆☆☆



- ・棒を頭の横から背中の中後ろに通すようにして、反対側の手に受け渡し運動を、左右繰り返し行いましょう。
- ・肩などの痛みや硬さで受け渡せない場合には、無理のない範囲で行うか、棒を長くして行いましょう。

⑩ 剣道 ☆☆☆

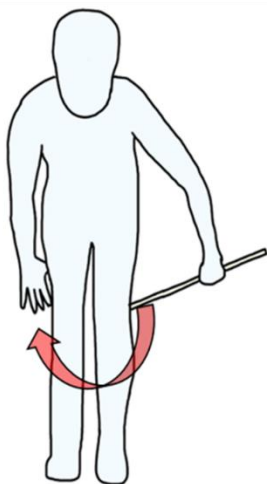
☆☆☆



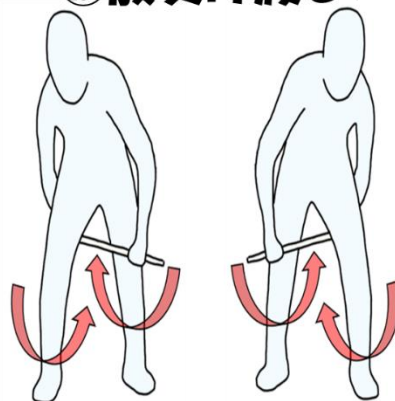
- ・足を一步前に出した状態から棒を頭の上から振り上げ、後ろ足を一步踏み出しながら剣道の「面」のイメージで振り下ろしましょう。一步前出した足を後ろへ戻しながら棒を振り上げ、繰り返し踏み出しながら行いましょう。
- ・8回繰り返したら、前に出す足を逆にして行いましょう。

⑪ひざ受け渡し☆☆

- ・中腰で立ち、左右ひざを囲うように両手で棒を受け渡しましょう。
- ・5回まわしたら、反対まわしでも行いましょう。

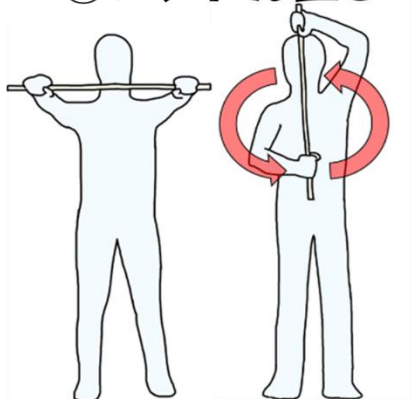


⑫股受け渡し☆☆☆



- ・股を肩幅程度に広げて立ち、左右の手で棒を股下で受け渡し、8の字になるように交互にまわしましょう。
- ・腰を落とし、中腰姿勢で行うようにしましょう。

⑬ハンドル回し☆☆



- ・棒を胸の前で両手で持ち、ハンドルをきるように棒を左右交互に回しましょう。
- ・左右共に90度以上回るように出来るだけ大きく回しましょう。

⑭棒回し☆☆☆



- ・棒を両手で持ち、バトンのようにクルクルと回転させましょう。両手で出来れば、片手でもやってみましょう。
- ・手先の運動は認知機能を活性化させます。

⑮棒立て バランス☆☆☆



- ・片手の手のひらを上に向けて、棒を立てて、倒れないにバランスを保ちましょう。
- ・出来るだけ足元は動かさない様にその場で立って20秒を目安に反対側の手でも行いましょう。

⑯両手 キャッチ☆☆



- ・両手で持った棒を上へ投げて、両手でキャッチしましょう。
- ・出来るだけ床と平行に投げることでキャッチしやすくなります。出来る範囲で高く投げてみましょう。
- ・棒を落としても慌てずにゆっくりと拾い、またチャレンジしてみましょう。

⑪片手 キャッチ ☆☆☆

- ・片手で持った棒を上へ投げて、片手でキャッチしましょう。
- ・棒の中心を持つことで平行に投げやすくなります。出来る範囲で高く投げてみましょう。
- ・棒を落としても慌てずにゆっくりと拾いましょう。
- ・非利き手でも行ってみましょう。



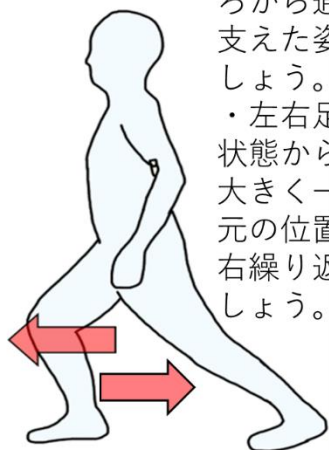
⑫回転 キャッチ ☆☆☆☆

- ・片手で棒を持ち、上に投げながら棒を回転させてキャッチしましょう。
- ・一回転でのキャッチが出来れば大成功ですが、一回転半や二回転にもチャレンジしてみましょう。



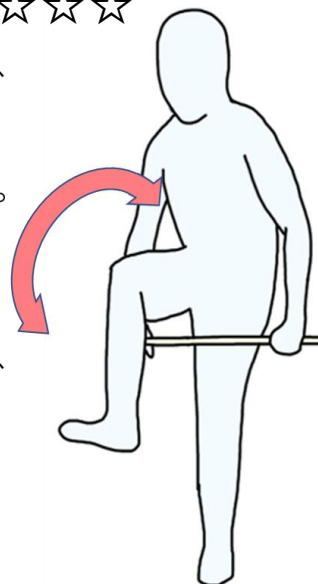
⑬ランジ運動 ☆☆☆

- ・棒を腰の高さで後ろから通し、両腕で支えた姿勢になりましょう。
- ・左右足をそろえた状態から片側の足を大きく一歩踏み出し、元の位置に戻し、左右繰り返し行いましょう。



⑭棒またぎ ☆☆☆☆☆

- ・棒を両手で持ち、ひざの高さまで下げ片足を挙げて棒をまたぎましょう。
- ・またいだ足に戻し、反対側の足もまたぎましょう。
- ・棒につかかり、バランスを崩して転倒しないように注意して行いましょう。



・ラップの芯での棒づくりから始め、棒を使った体づくりに留まらず、知り合いへも紹介し、棒体操の仲間づくりをしましょう。

・運動後は、しっかり栄養と休養をとり、体力を貯えましょう。

・棒体操の仲間づくりでコロナに負けない体づくりを皆さんの力で、地域に広めましょう。