

---

# 棒体操

massublog

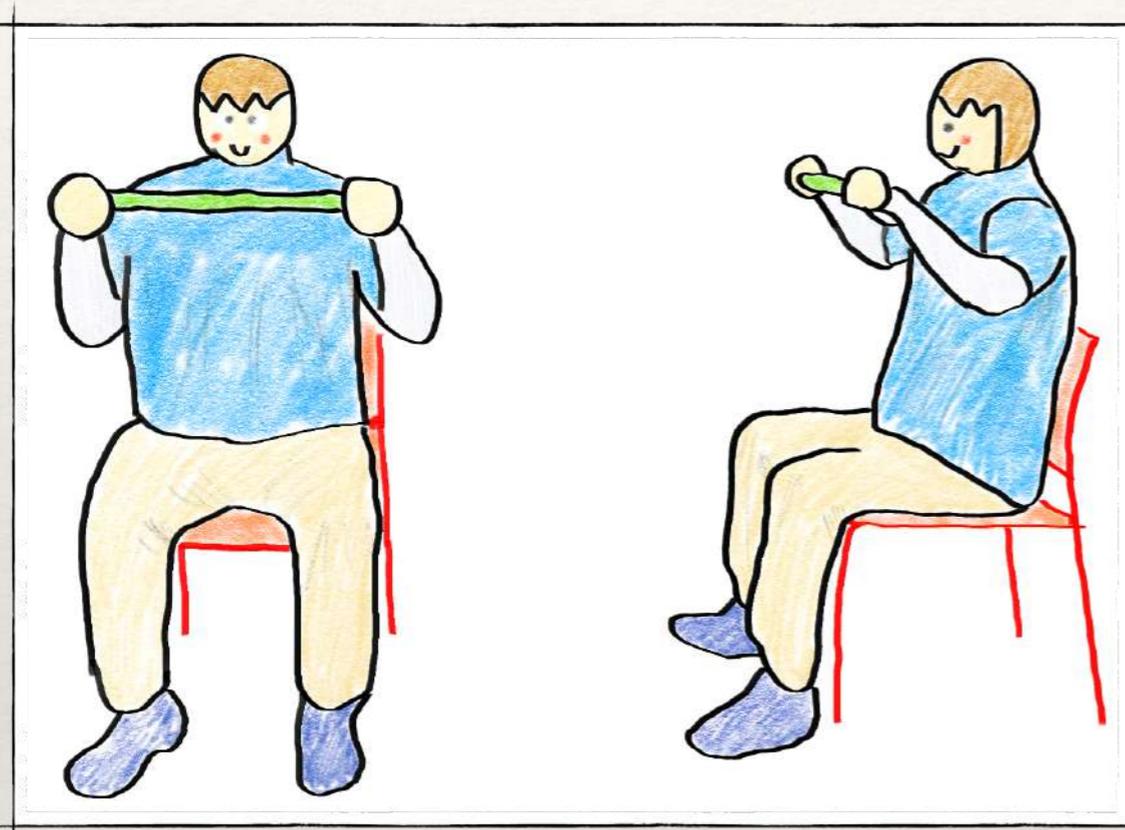
---

# 棒体操①

重要度



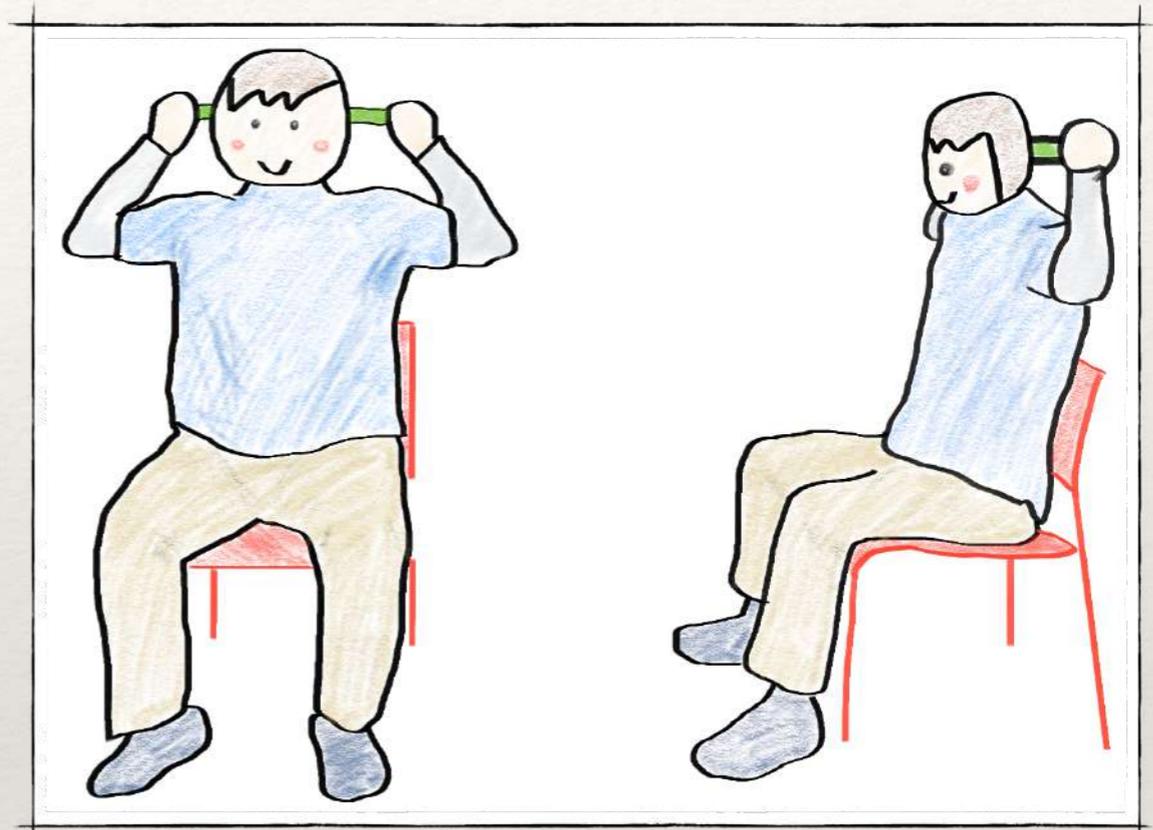
開始姿勢



棒は胸の前に構えます

- ❖ 背もたれにもたれないように注意
- ❖ 上まで上げきれない人や痛みのある人はできる角度まででOK

終了姿勢



棒を頭の後ろまで移動させます

## 目的・鍛える部位

- ・肩関節周囲筋のトレーニング
- ・肩関節や胸郭を動きやすくする
- ・肩関節、胸郭、脊柱

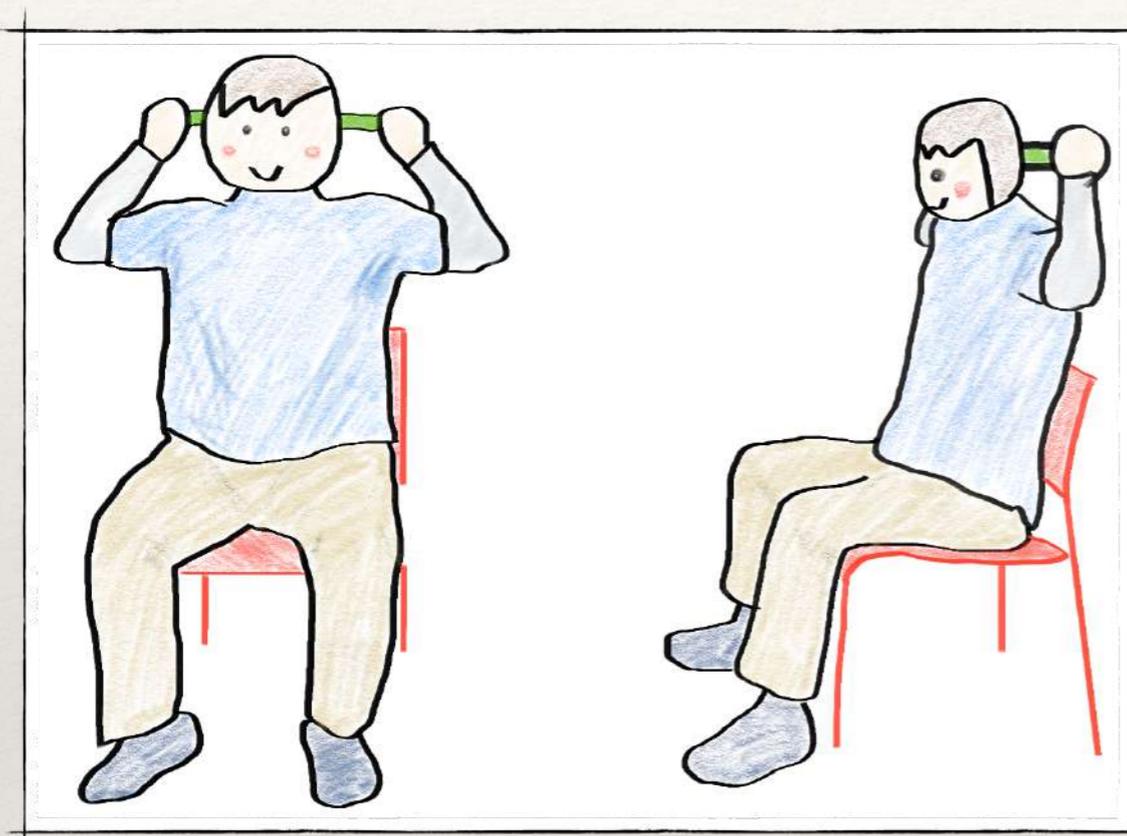
回数：10～20回

# 棒体操②

重要度



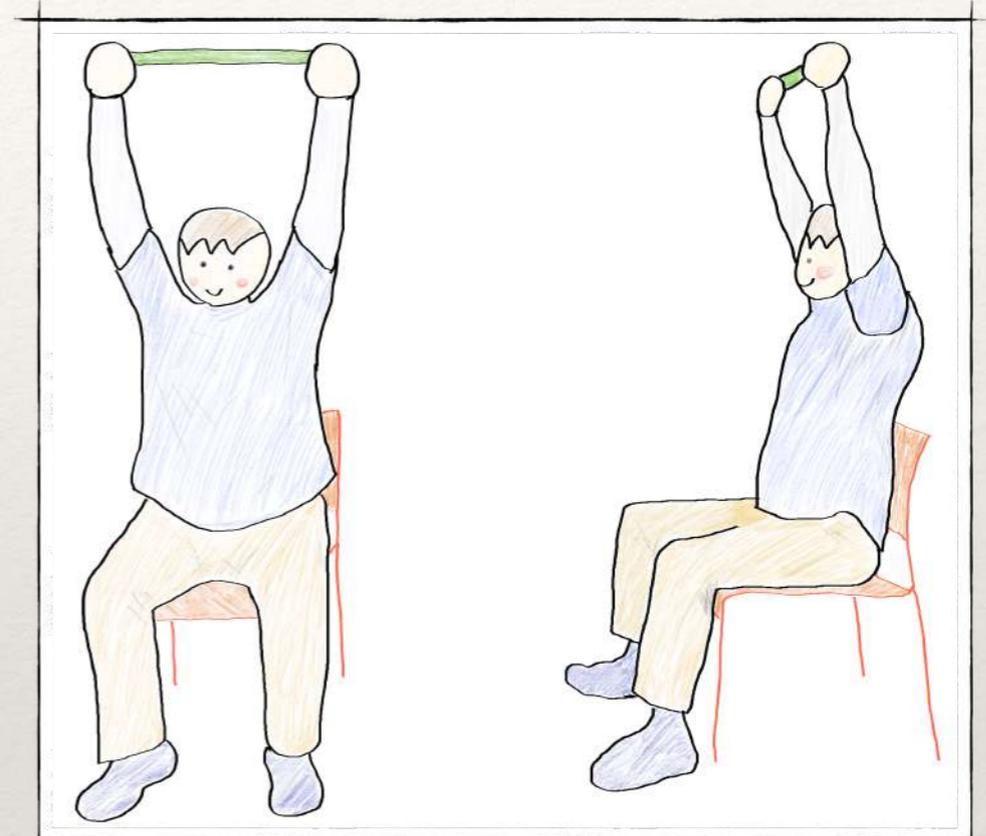
開始姿勢



棒は頭の後ろにセット

- ❖ 頭の後ろにセットできない場合はできる範囲でOK
- ❖ なるべく胸を張るのがポイント

終了姿勢



棒を真上に上げます

## 目的・鍛える部位

- 肩関節周囲筋のトレーニング
- 肩関節や胸郭を動きやすくする
- 肩関節、胸郭、脊柱

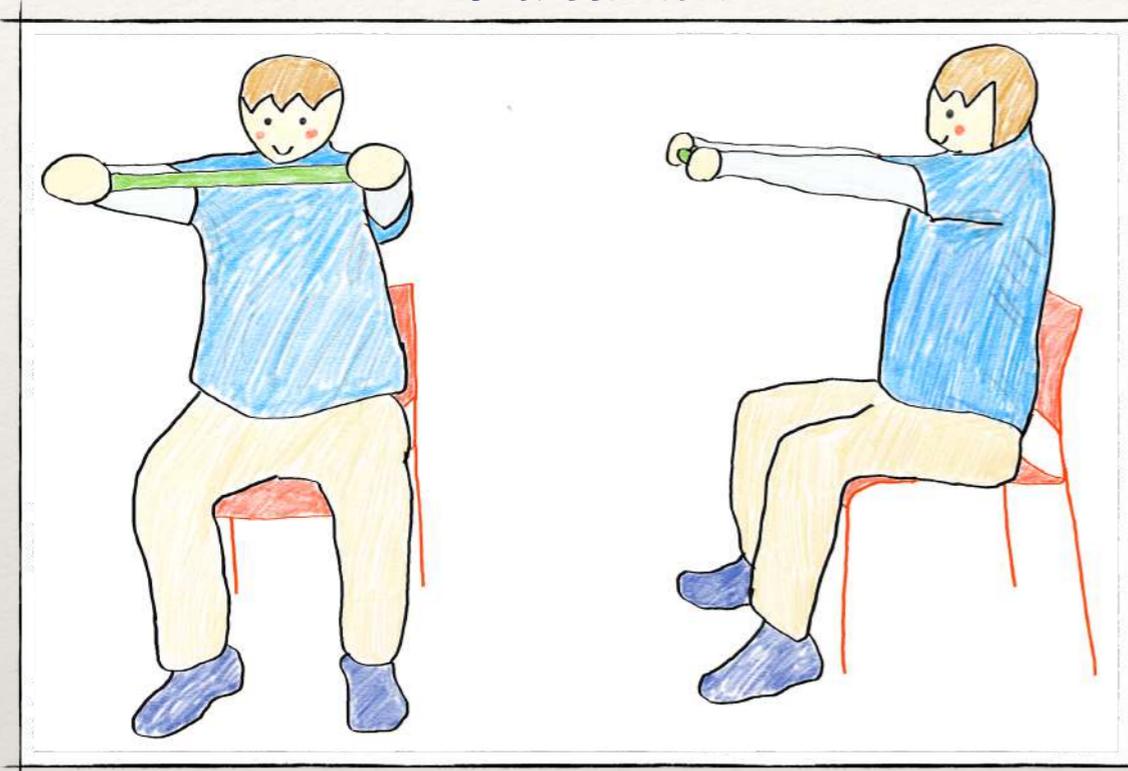
回数：10～20回

# 棒体操③

重要度

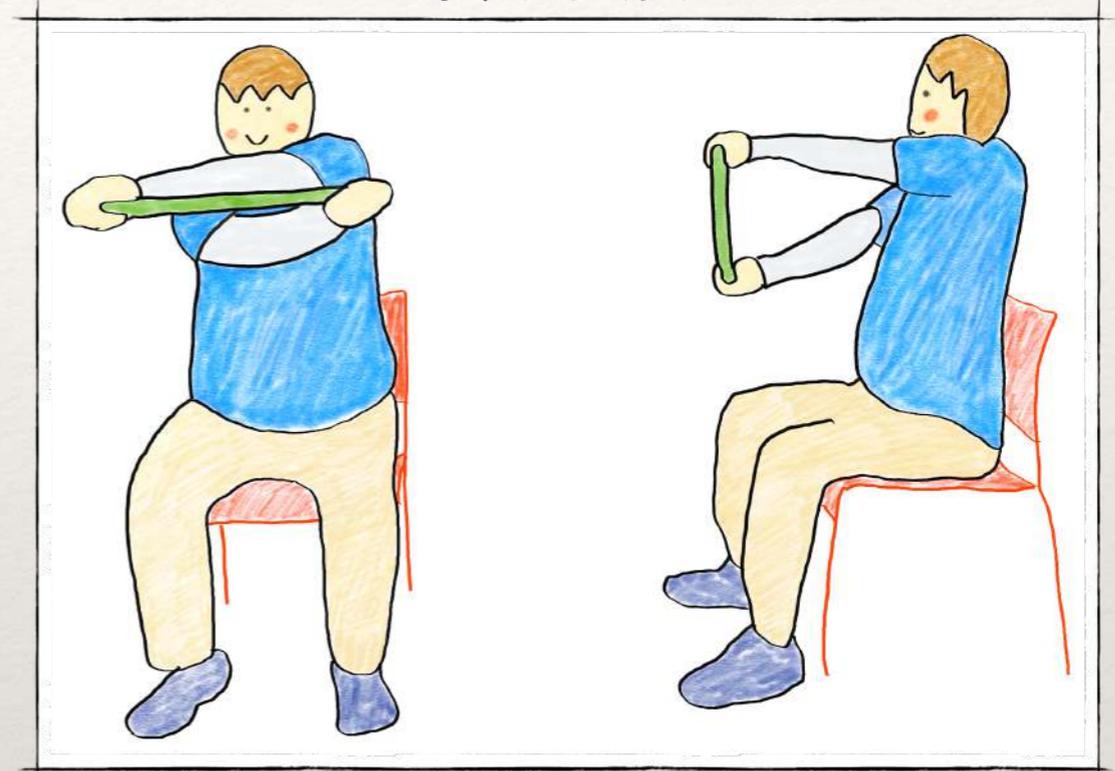


開始姿勢



棒は胸の前にセット

終了姿勢



腕を捻ります

- ❖ 肘はしっかりと伸ばしたまま行います
- ❖ 肩の痛みがある人は無理のない範囲でOK
- ❖ 腕を捻った際には下に下りすぎないように注意

## 目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲筋のトレーニング
- ・ 腕を捻る運動
- ・ 肩関節、前腕

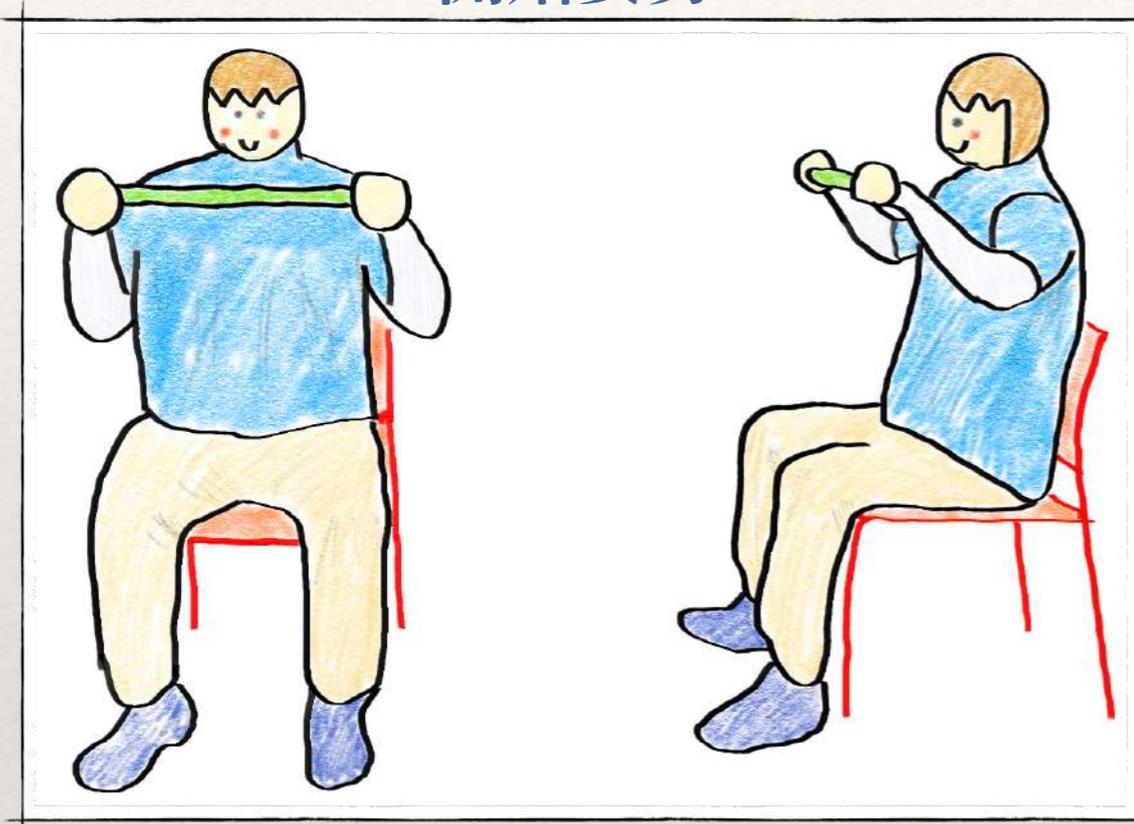
回数：左右合計 20～30回

# 棒体操④

重要度

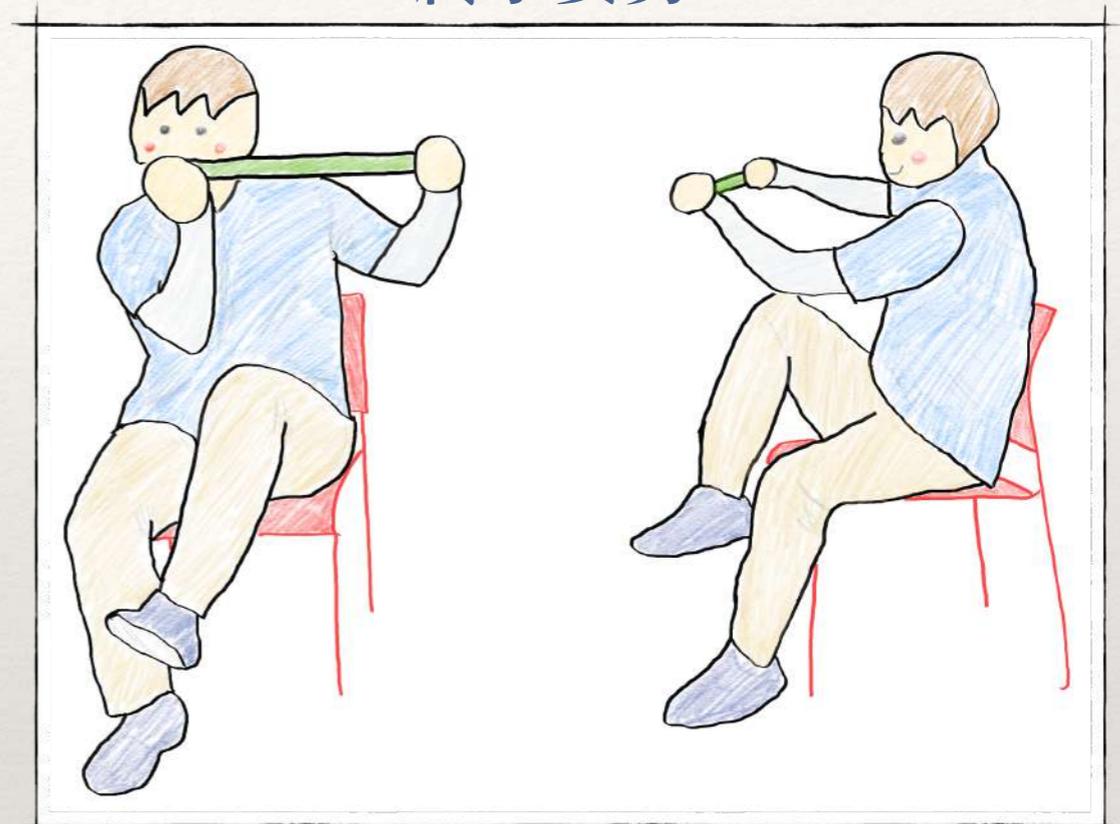


開始姿勢



肘を曲げて棒は胸の前

終了姿勢



肘と反対の膝をくっつける

- ❖ 胸の前に位置する棒は下げないように注意
- ❖ 肘と膝がくっつかない人は無理せずOK

## 目的・鍛える部位

- ・体幹筋、股関節のトレーニング
- ・足を挙げる筋の運動
- ・体幹筋、股関節屈曲筋

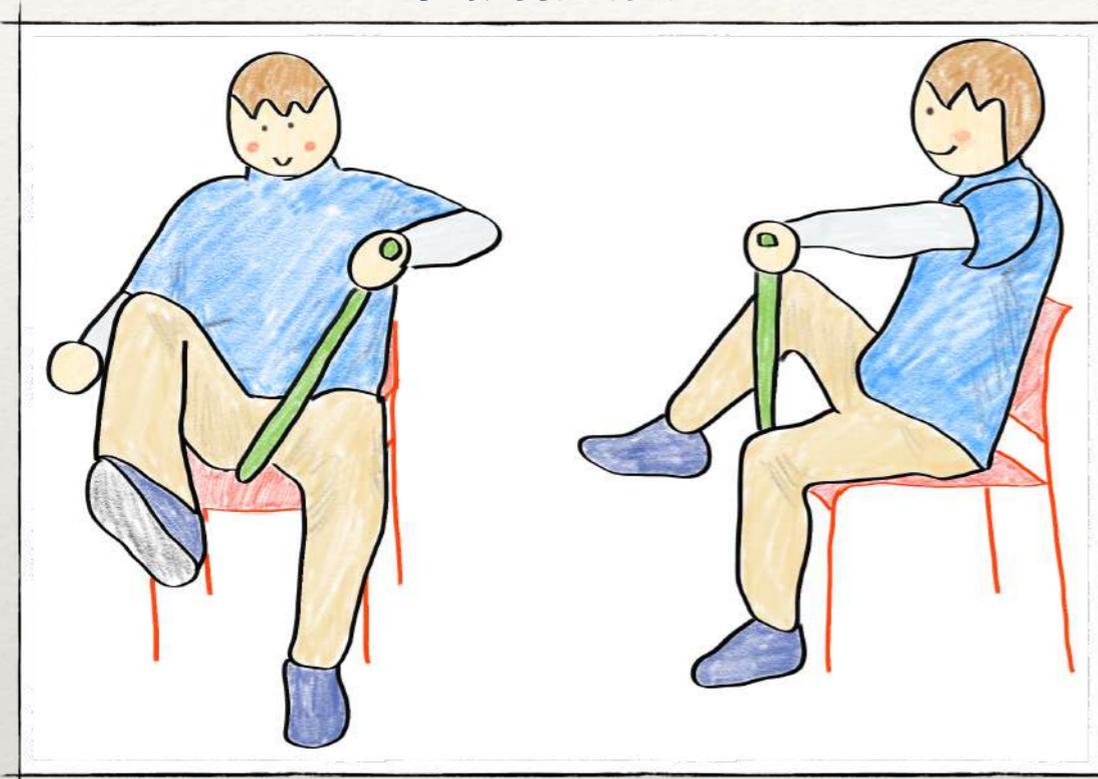
回数：左右合計 20～30回

# 棒体操⑤

重要度



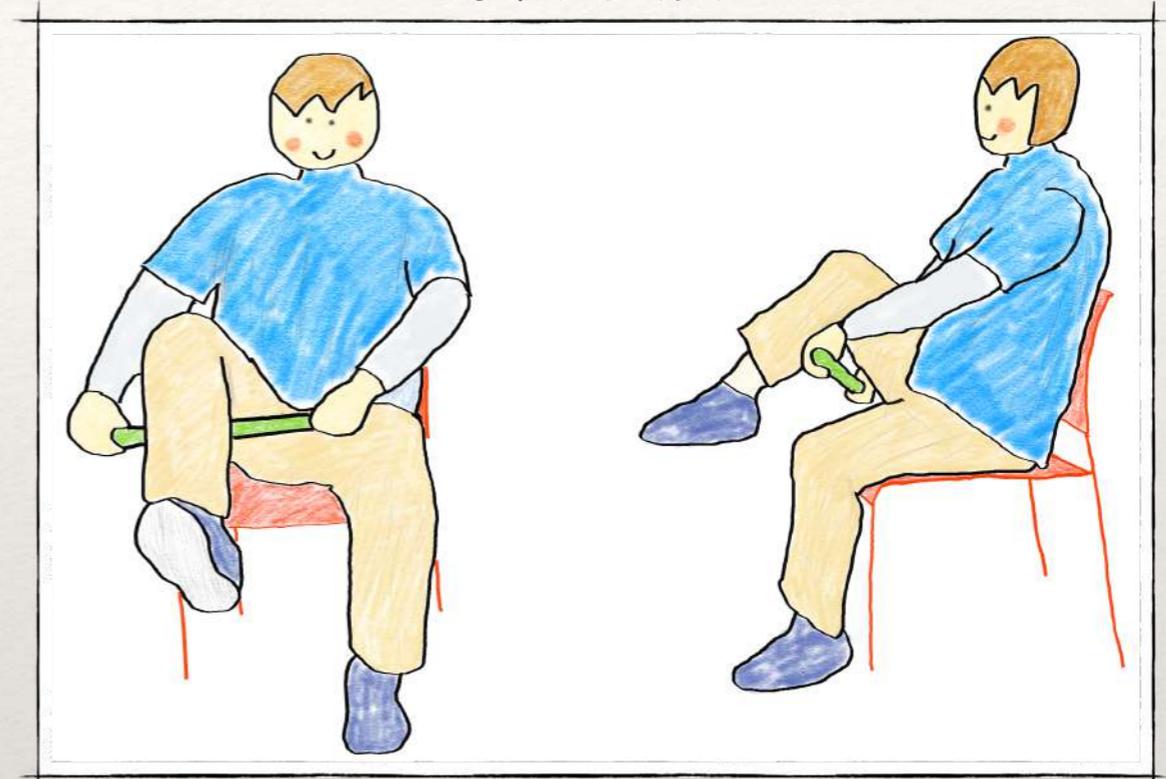
開始姿勢



棒の端を持って足を上げる

- ❖ 棒はなるべく内から外へ通す
- ❖ 背中が曲がらないように注意する

終了姿勢



棒を足の下に通して反対の手に待ちかえる

## 目的・鍛える部位

- ・体幹筋、股関節のトレーニング
- ・足を挙げる筋の運動
- ・体幹筋、股関節屈曲筋

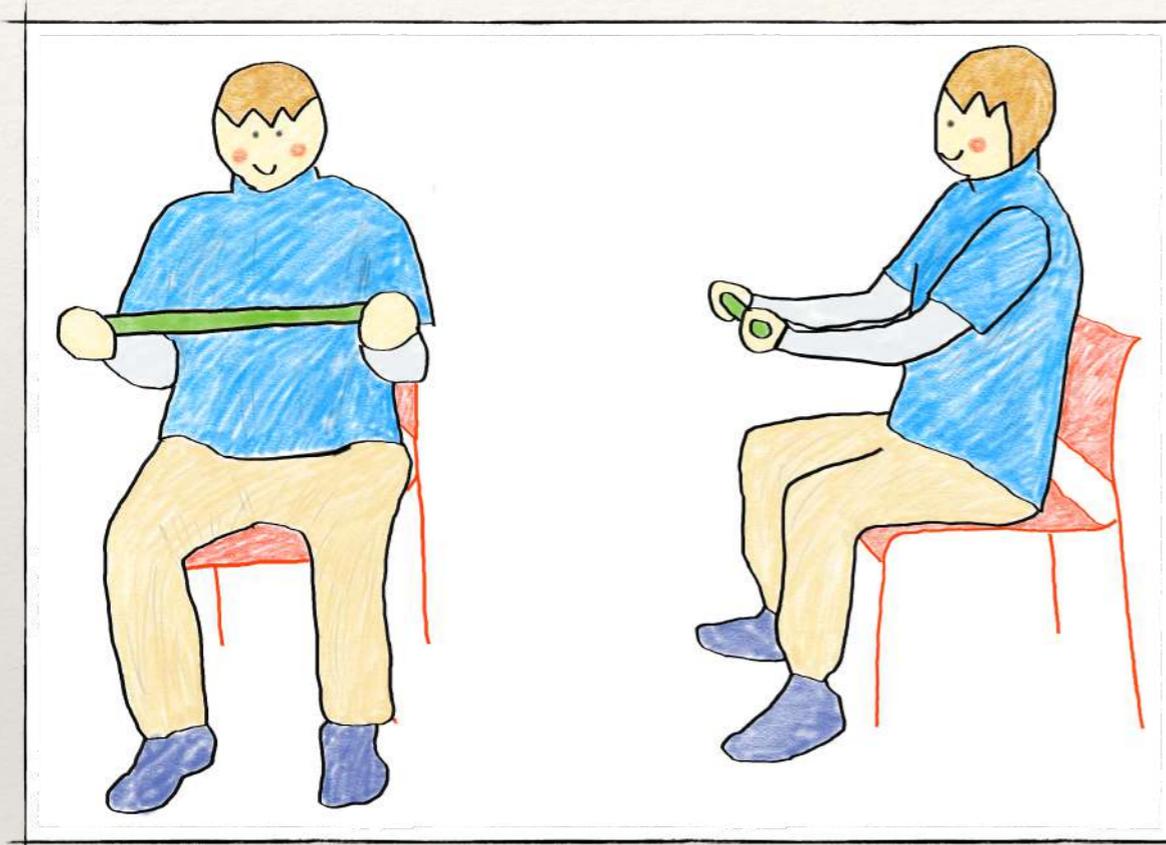
回数：左右合計 20～30回

# 棒体操⑥

重要度



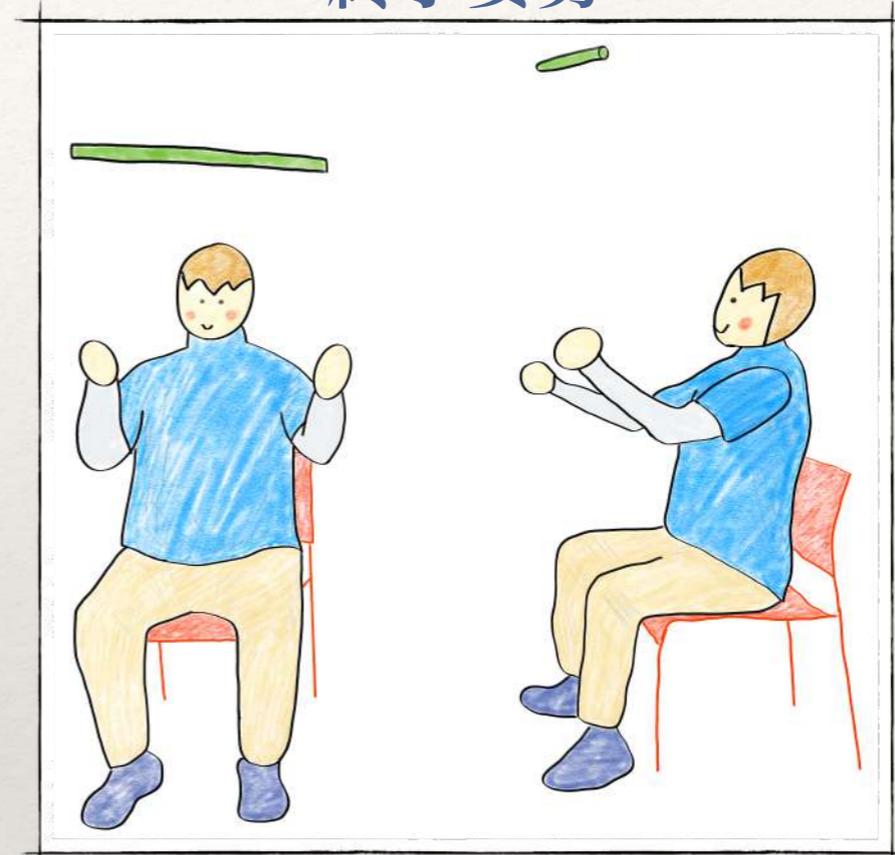
開始姿勢



棒をお腹の前にセットする

- ❖ 棒をキャッチするのに余裕がある人は棒を投げている間に手を叩いてみる
- ❖ 落とすと拾いに行く人がいるので注意が必要

終了姿勢



真上に投げてキャッチする

## 目的・鍛える部位

- ・空間認知能力のトレーニング
- ・物を見る、追う力の運動
- ・空間認知能力、理解力

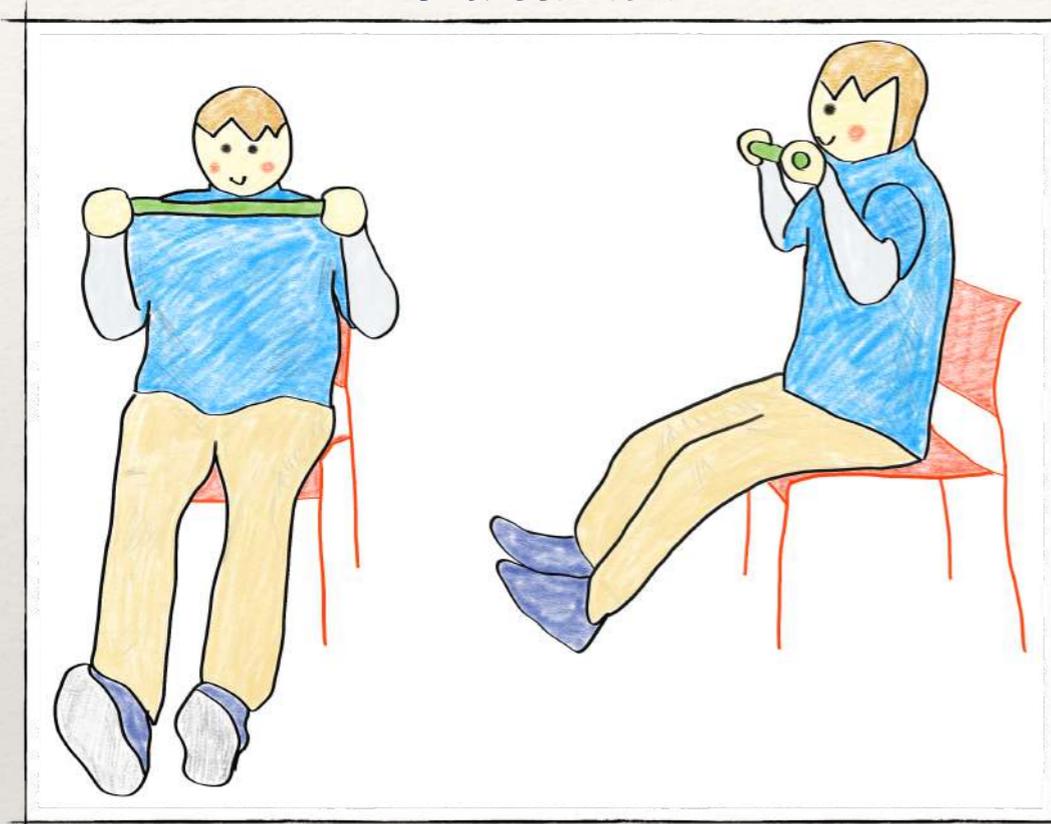
回数：左右合計 20～30回

# 棒体操⑦

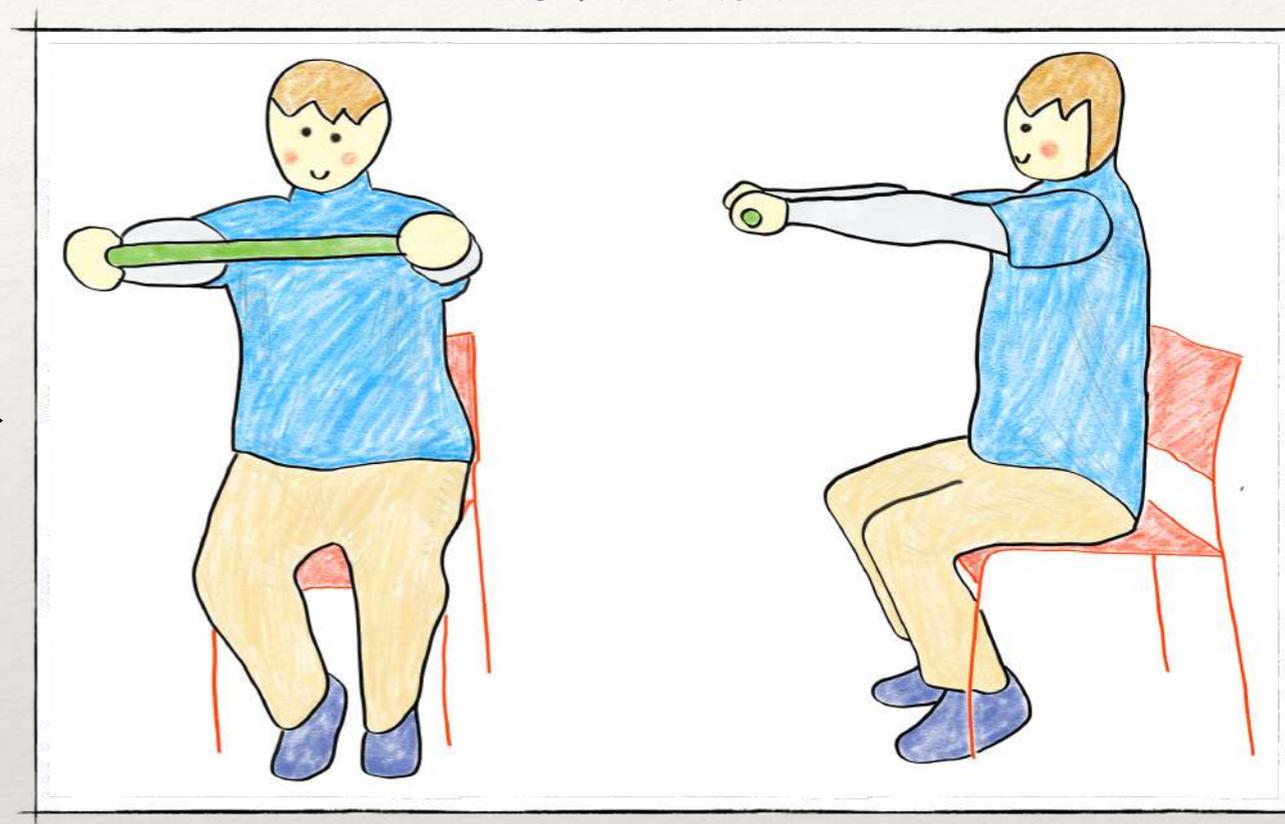
重要度



開始姿勢



終了姿勢



棒は胸の前、両足は前に出す

- ❖ 椅子から滑り落ちないように深く座る
- ❖ 手と足が一緒の動きにならないように注意する

棒を前に出し、足は手前に引く

## 目的・鍛える部位

- ・体幹筋、股関節、理解力のトレーニング
- ・足を挙げる筋や理解力を上げる運動
- ・体幹筋、股関節屈曲筋、理解力

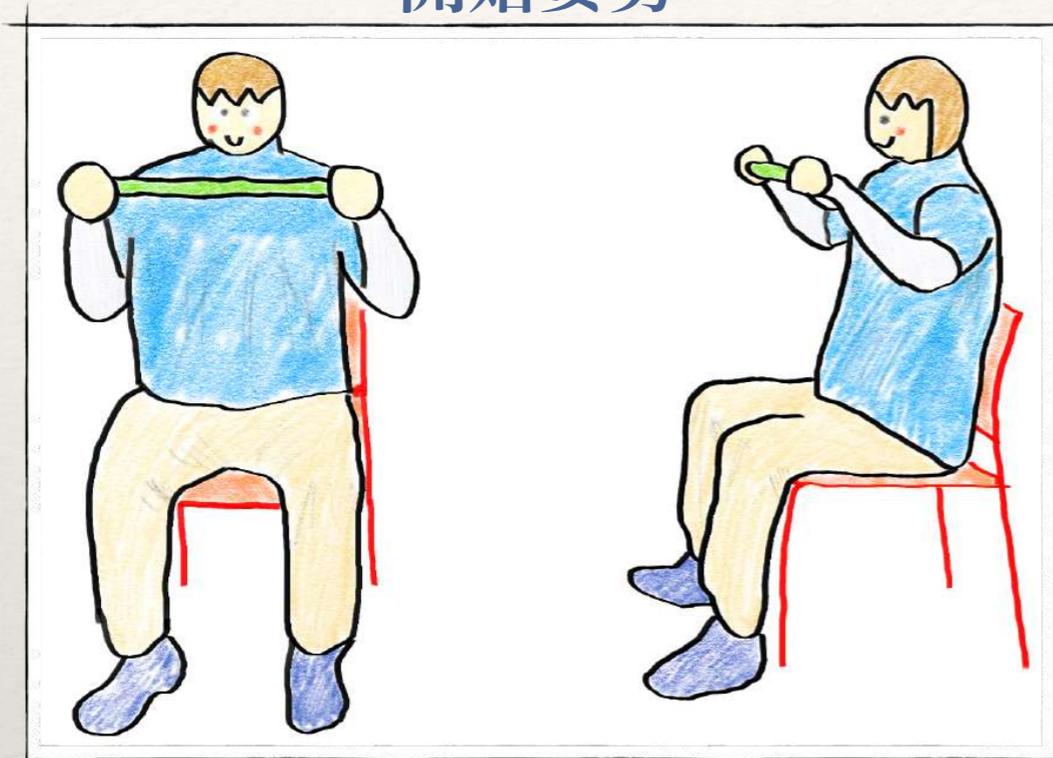
回数：左右合計 20～30回

# 棒体操⑧

重要度

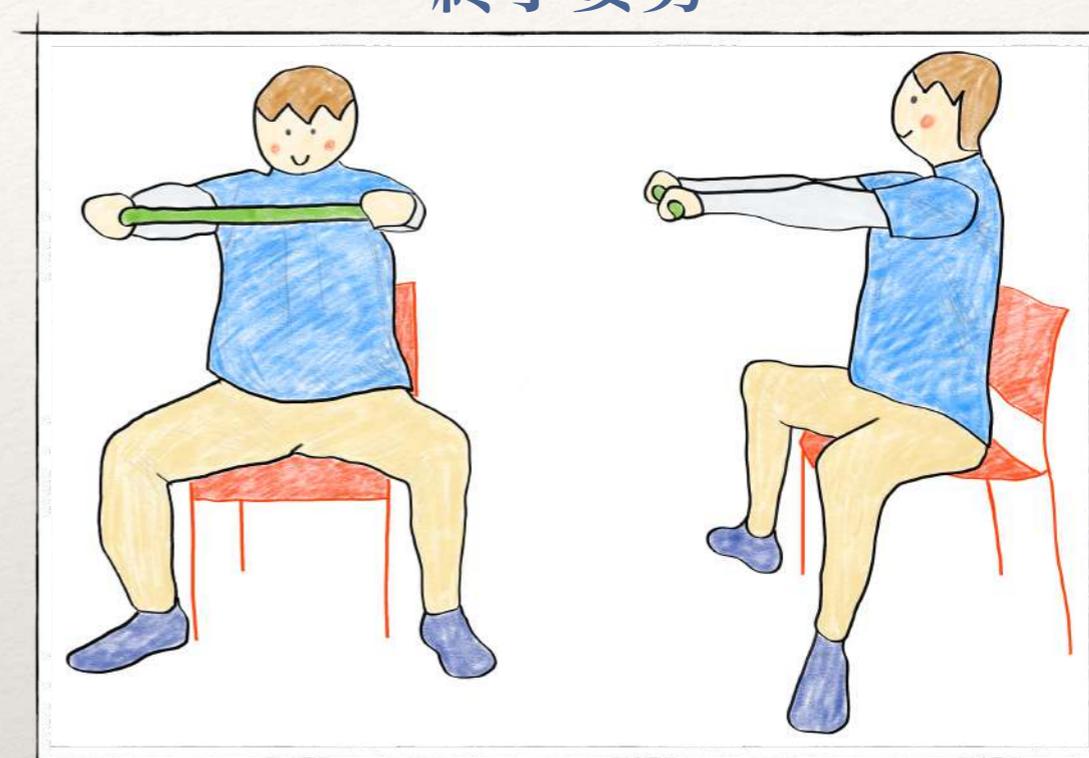


開始姿勢



棒は胸の前にセットする

終了姿勢



棒を前に出し、横に足を広げる

- ❖ 背もたれにもたれないように注意
- ❖ 足はなるべく広げる
- ❖ 棒を胸の前に戻す時に足も閉じる

## 目的・鍛える部位

- 体幹筋、股関節、理解力のトレーニング
- 足を横に広げる筋や理解力を上げる運動
- 体幹筋、股関節周囲筋、理解力

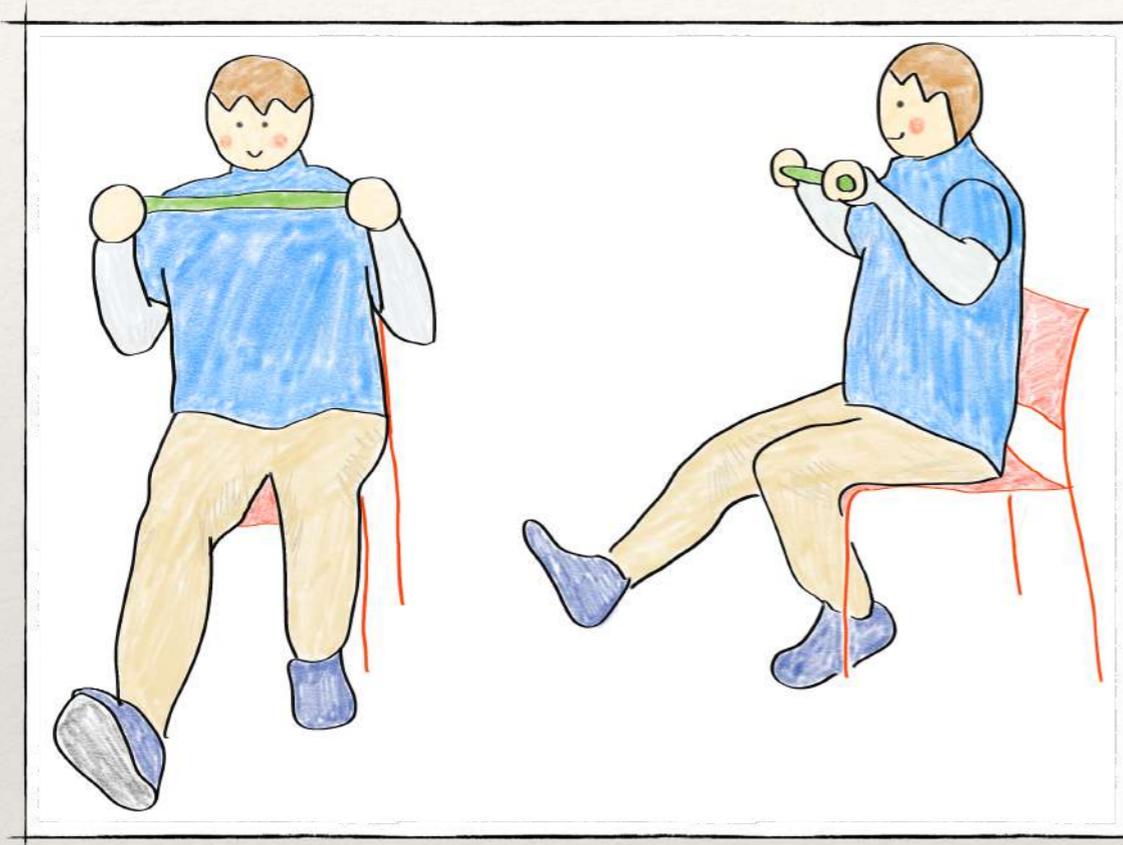
回数：左右合計 20~30回

# 棒体操⑨

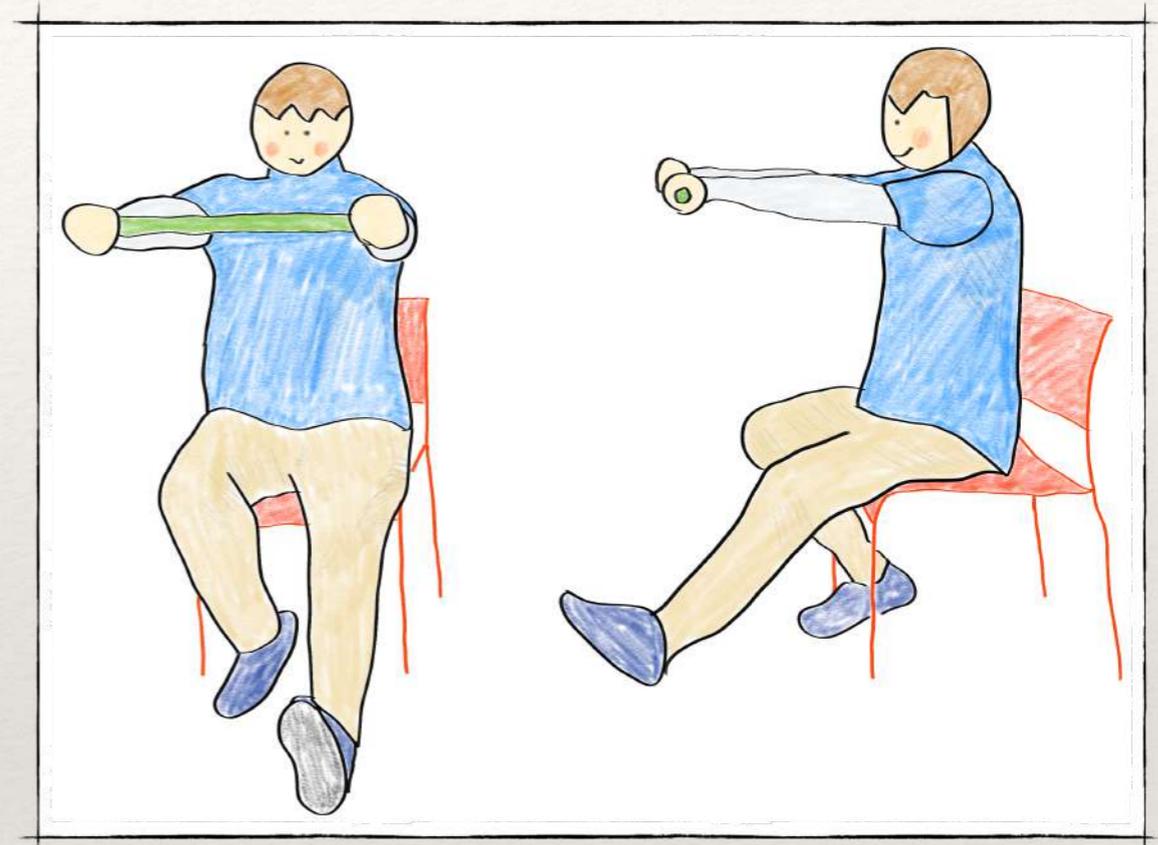
重要度



開始姿勢



終了姿勢



棒は胸の前で片足を前に出す

足を交互に入れ替える

- ❖ 足を交互に入れ替える
- ❖ 棒を偶数or3の倍数で前に出す
- ❖ 脳トレをしながら運動する(デュアルタスク)

## 目的・鍛える部位

- ・体幹筋、股関節、理解力のトレーニング
- ・足を前に出す筋や理解力を上げる運動
- ・体幹、股関節屈曲筋、大腿四頭筋、理解力

回数：左右合計 20~30回

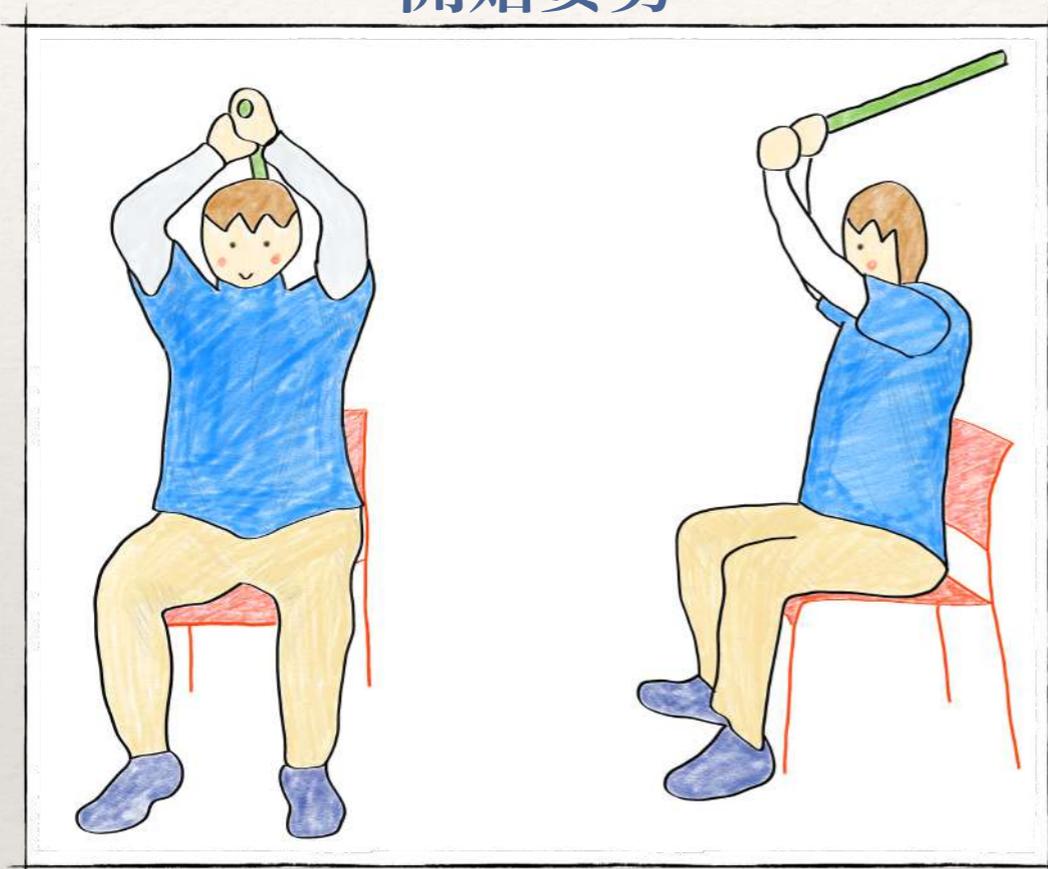
⑩～⑬は休みなく  
連続で行う！

# 棒体操⑩

重要度



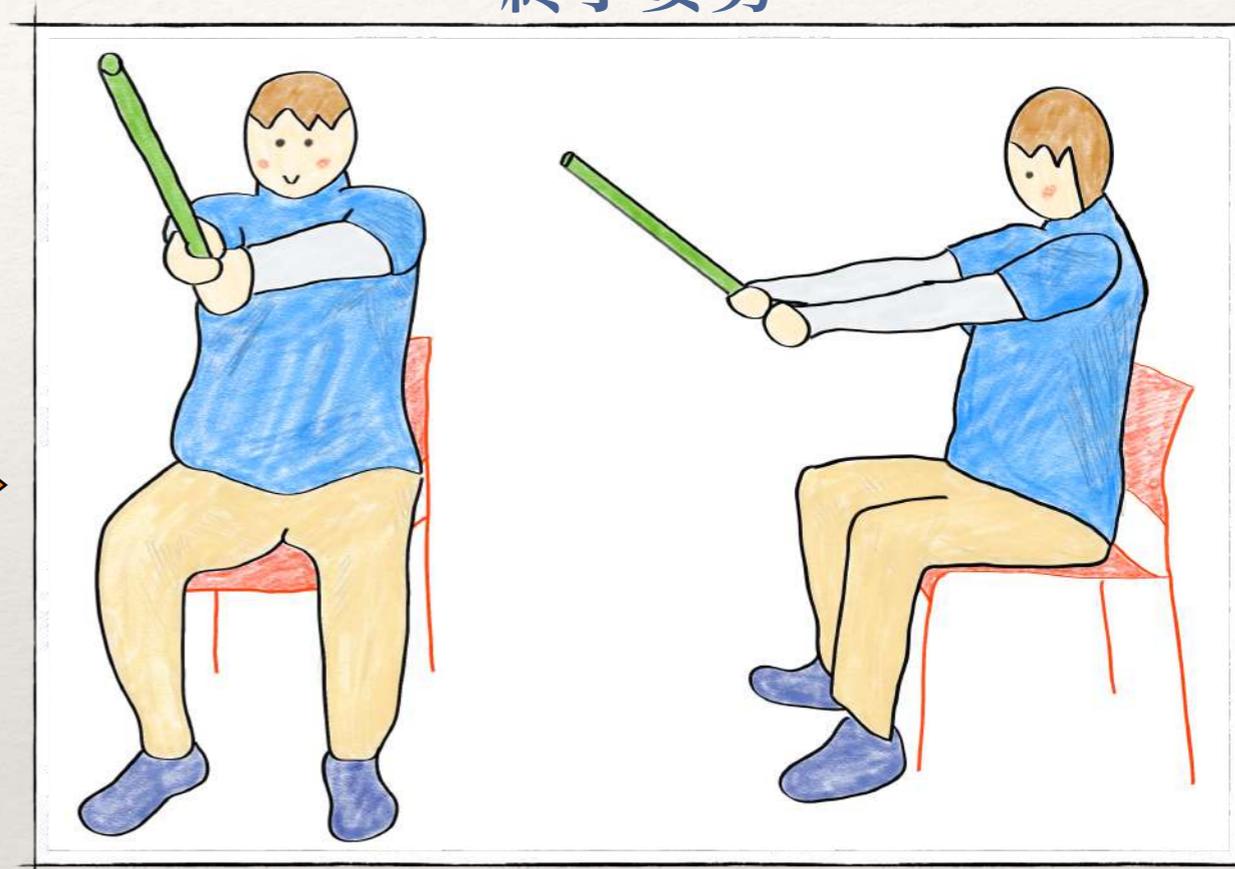
開始姿勢



棒を大きく振りかぶる

- ❖ イメージは剣道みたいな感じ
- ❖ 周りの人に当たらないようにスペースに注意する

終了姿勢



棒を胸の前まで振り下ろす

## 目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲筋、持久力向上のトレーニング
- ・ 肩を振り下ろす筋の運動
- ・ 体幹筋、肩関節周囲筋、持久力

回数：合計 20回

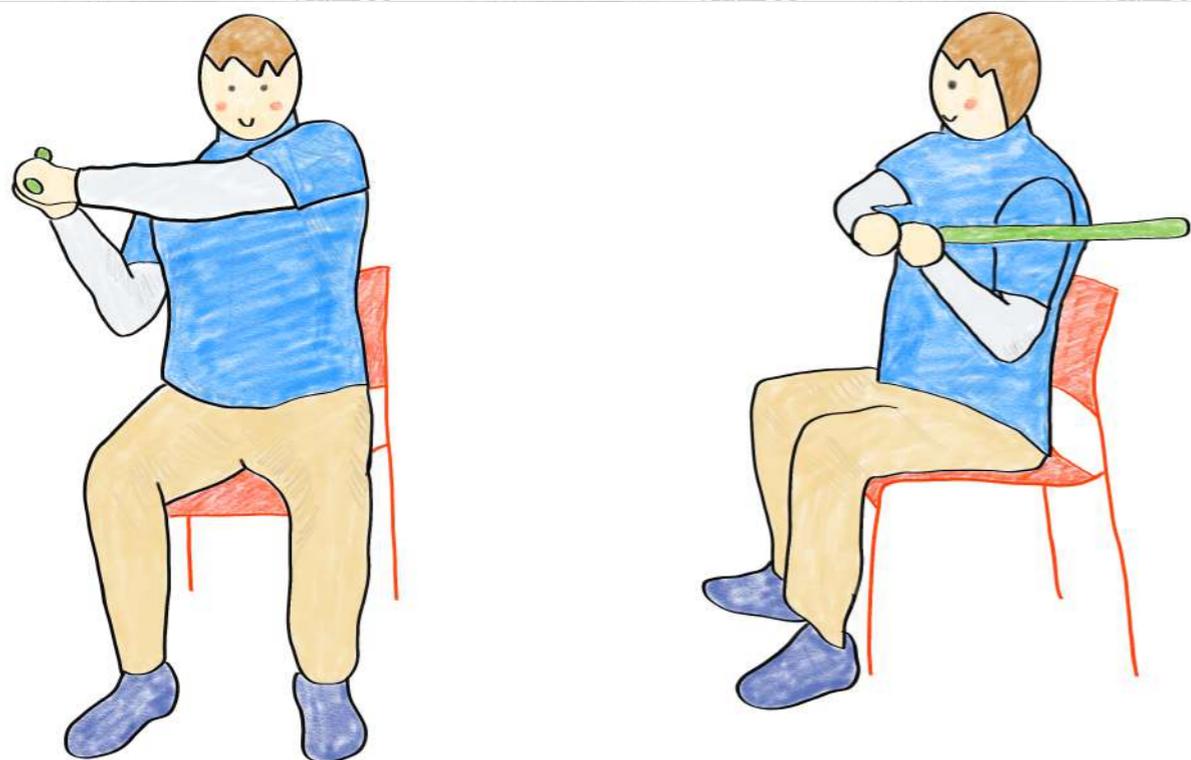
⑩～⑬は休みなく  
連続で行う！

# 棒体操⑪

重要度



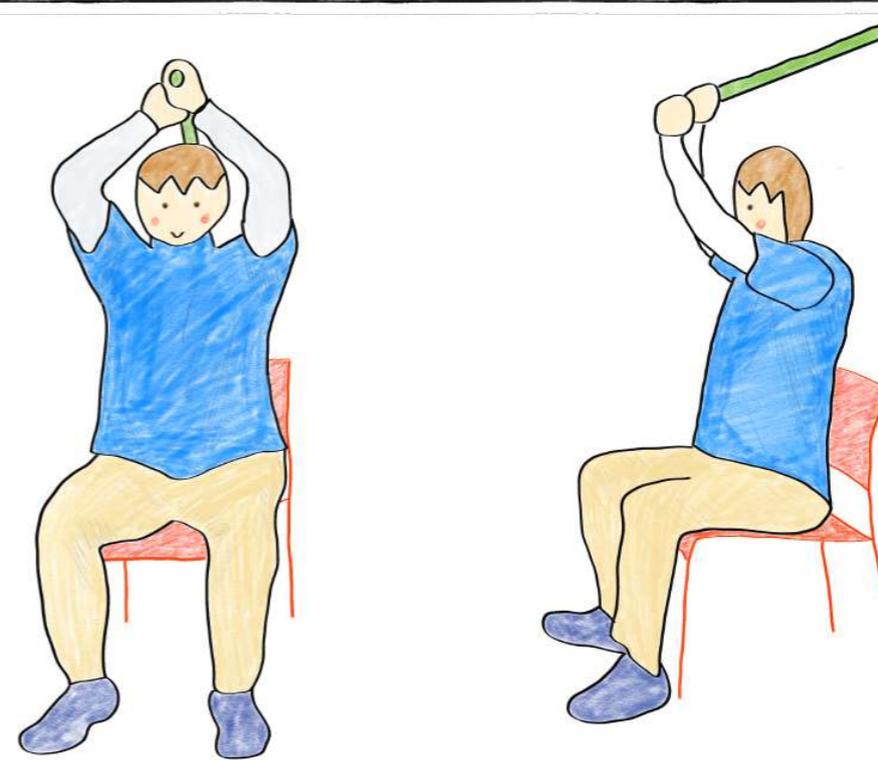
開始姿勢



棒は横にセット

- ❖ 横に振り回すと当たって危険なので胸の前で止める
- ❖ 数えながらすると活気が出てgood！
- ❖ 右左交互に行う

終了姿勢



棒を横から胸の前まで胴！

## 目的・鍛える部位

- 肩関節周囲筋、持久力向上のトレーニング
- 肩を横に動かす筋の運動
- 体幹筋、肩関節周囲筋、持久力

回数：左右合計 20回

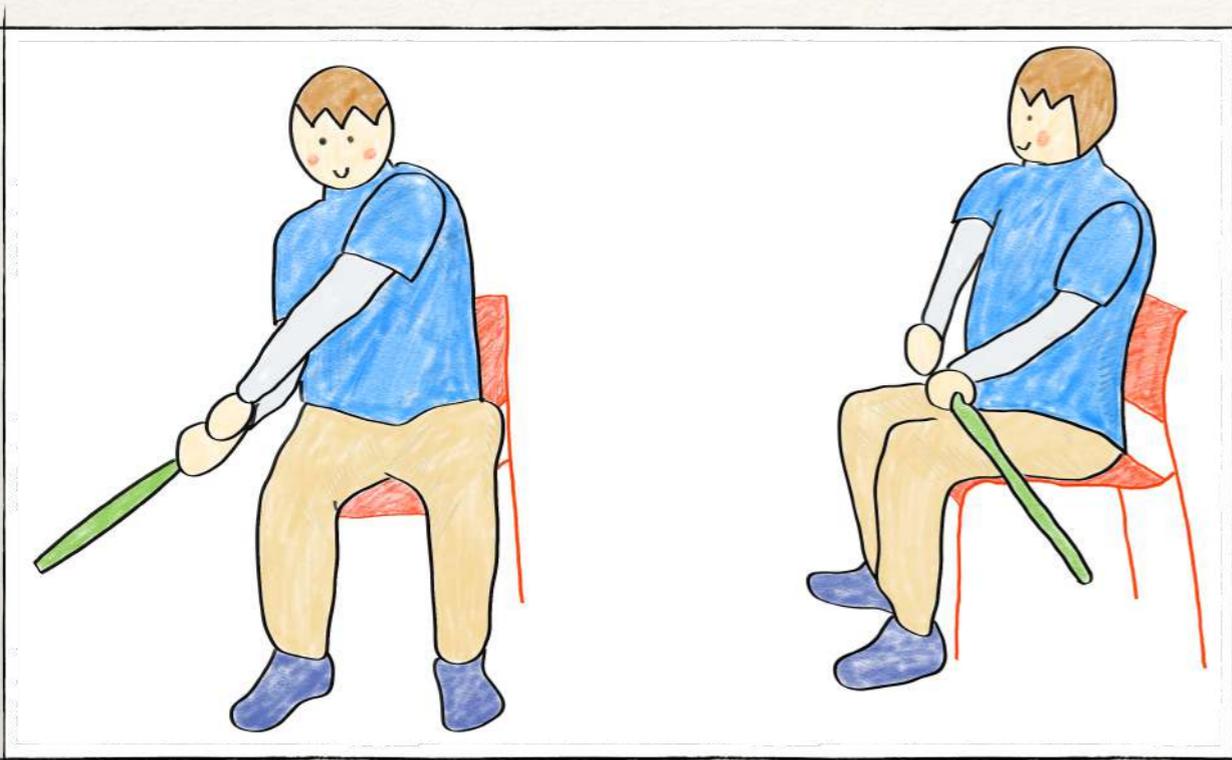
⑩～⑬は休みなく  
連続で行う！

# 棒体操⑫

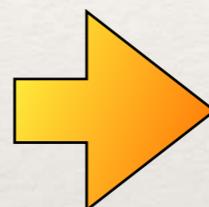
重要度



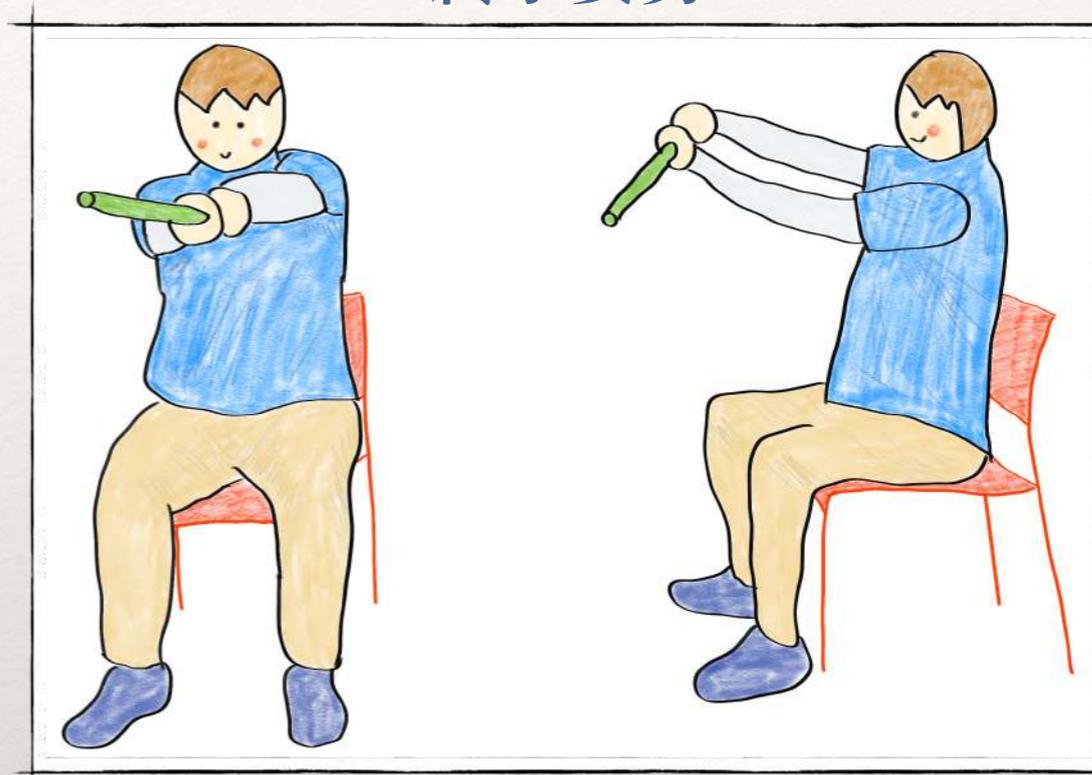
開始姿勢



棒は下にセット



終了姿勢



棒を下から胸の前まで振り上げる

- ❖ 右下の次は左下と交互に行う
- ❖ 棒は上まで振り上げるのではなく、胸の前で止める

## 目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲筋、持久力向上のトレーニング
- ・ 肩を振り上げる筋の運動
- ・ 体幹筋、肩関節周囲筋、持久力

回数：左右合計 20回

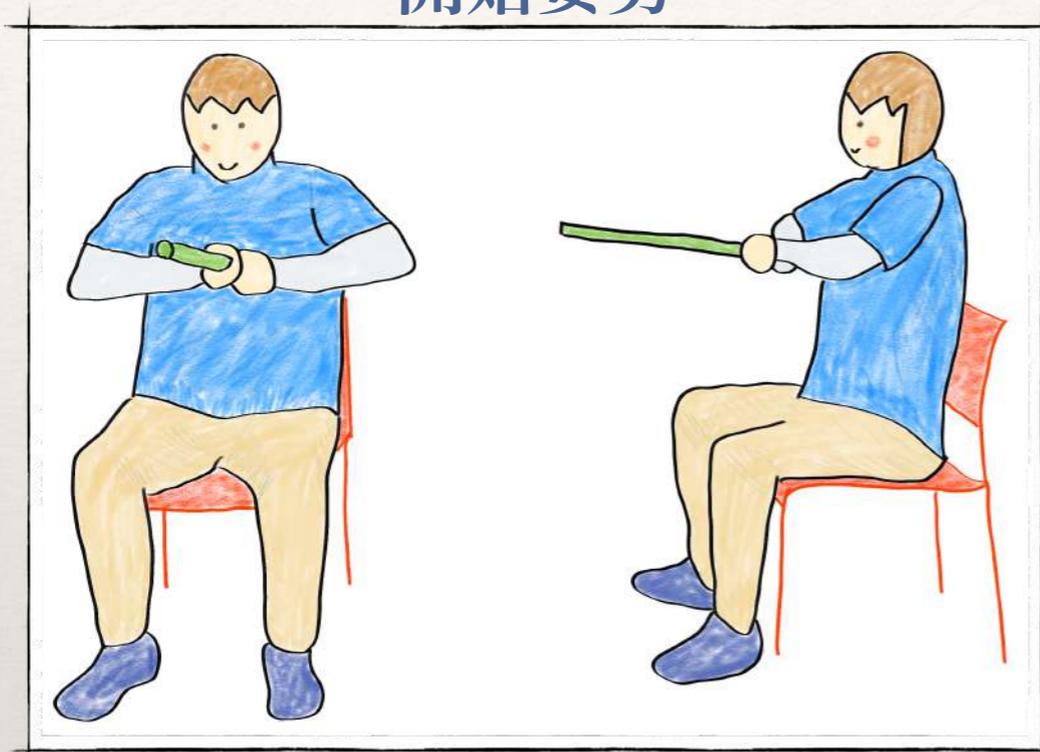
⑩～⑬は休みなく  
連続で行う！

# 棒体操⑬

重要度

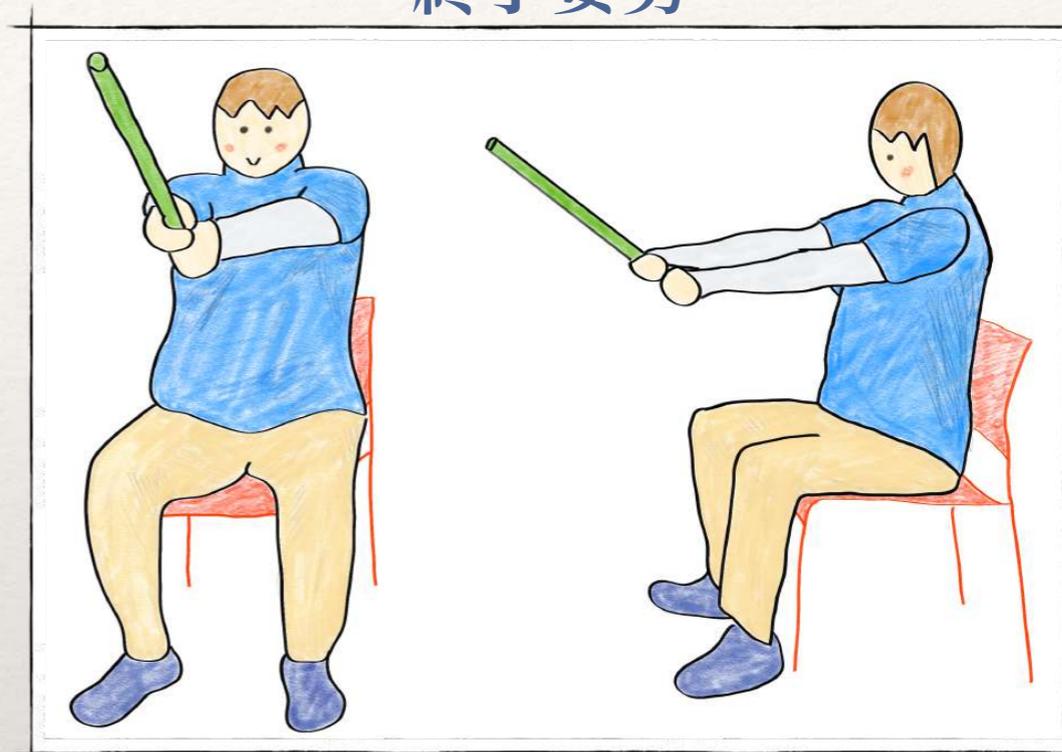


開始姿勢

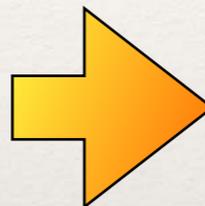


棒は胸の前に引いてセット

終了姿勢



前に思いっきり突きます



- ❖ 肘を曲げた状態からしっかりと肘を伸ばす！
- ❖ 前の人や物に当たらないように注意

## 目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲筋、持久力向上のトレーニング
- ・ 腕を前に突き出す筋の運動
- ・ 体幹筋、肩関節周囲筋、持久力

回数：合計 20回