

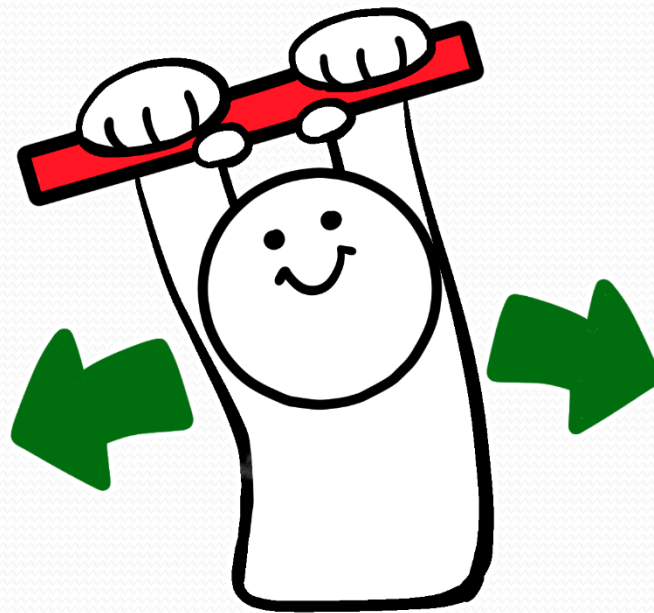
ポートアイランド病院 リハビリ体操クラブ

身近なものでできる！
上肢・体幹のための運動 ～棒体操～

ポートアイランド病院
リハビリテーション科
作業療法士 平沢

棒体操って？

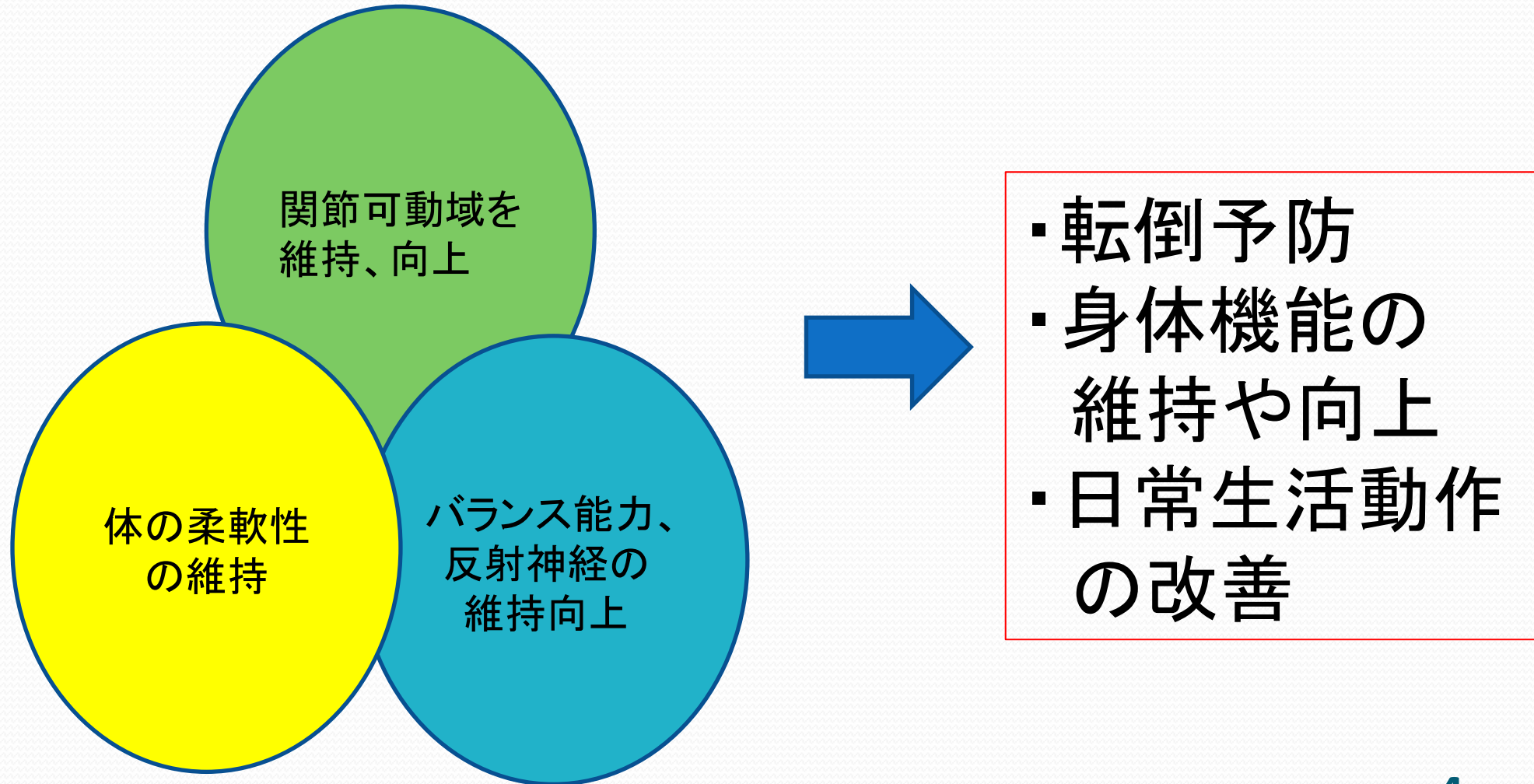
- ・棒を握り腕を上下へ動かす
- ・またぐ
- ・棒を投げて受ける



棒体操の目的

- ・棒体操は、自分で体を動かすことによって
関節の柔軟性を維持、向上させる
- ・棒を投げる・受け取る・回転させる等の運動により、
身体の柔軟性を始め、バランス感覚や反射神経・集中力などを養える

効果



注意点

- 周りの人や環境に注意しながら行いましょう
- 痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう
- 特に腰椎や股関節のケガや手術歴がある方は注意しましょう
- ご自身のペースで行って下さい

作ってみましょう！



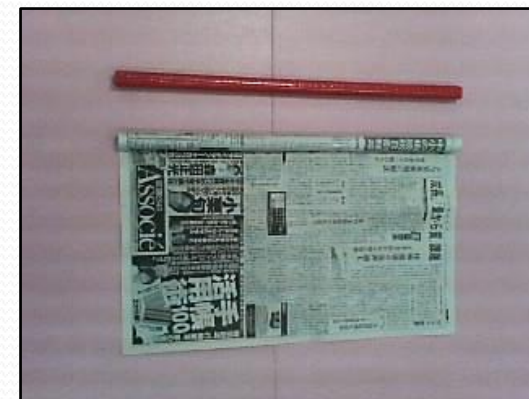
1. 長辺を手前にします



2. 隙間がないよう折って丸めます



3. 広がらないように両端と中央を止めます



4. テープを巻いて完成です

準備体操

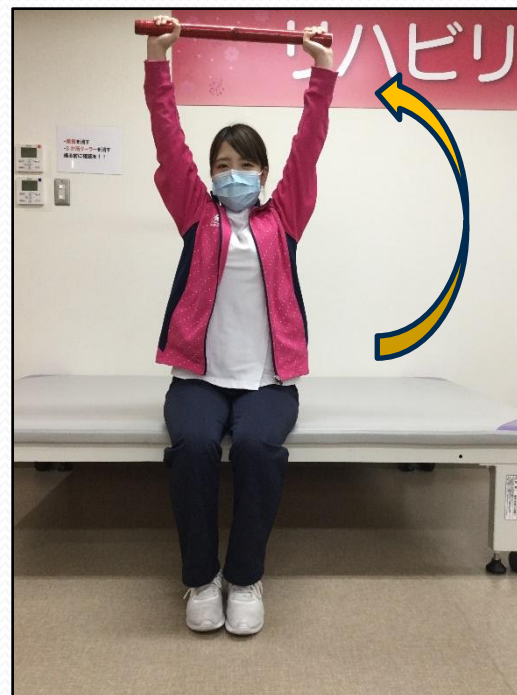
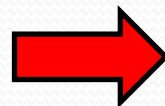


ばんざい

- 両手で棒を持ちます
- 背筋を伸ばしながらバンザイします
- 肘が曲がらないようにします

10回 × 2セット

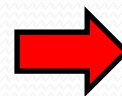
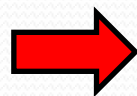
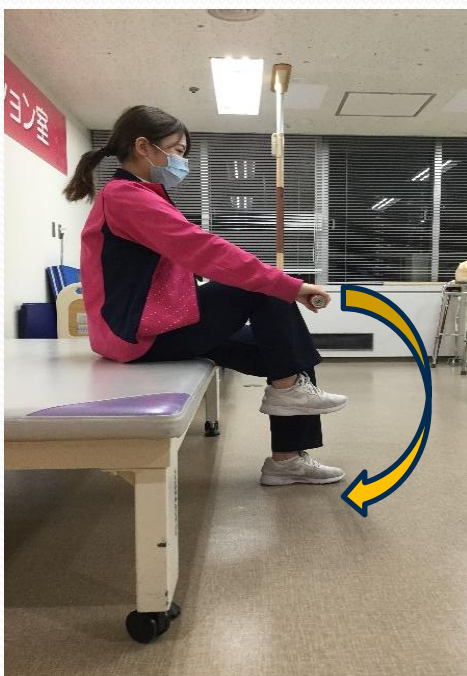
※腰に注意



またぐ

10回 × 1セット

- 両手で棒を持ちます
- 足を挙げて、棒をまたぎます
- もう一方の足もまたいで、立ってお尻の下を通します。

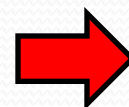
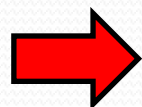


※腰に注意

体をひねる

- 両手で棒を持ち、左右に体をひねります
- 肘が曲がらないようにします

左右各10回 × 2セット



※腰に注意

10

背中後ろで受け取る

- 右手⇒左手、左手⇒右手と背中で渡してみましょう

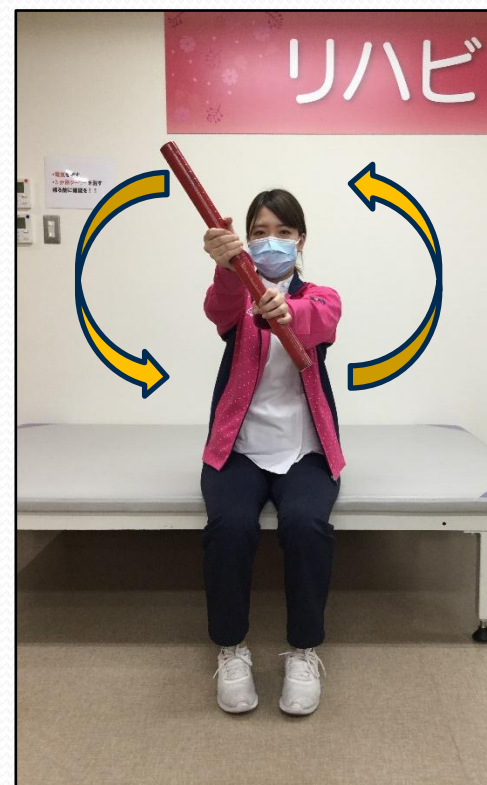
各10回×2セット



手で回す

- 両手で棒を持ち、胸の前に突き出します
- この際、肘が曲がらないよう注意します
- 腕を捻って持ち替えながら棒を回転させます

各10回×2セット



棒を投げる・受け取る

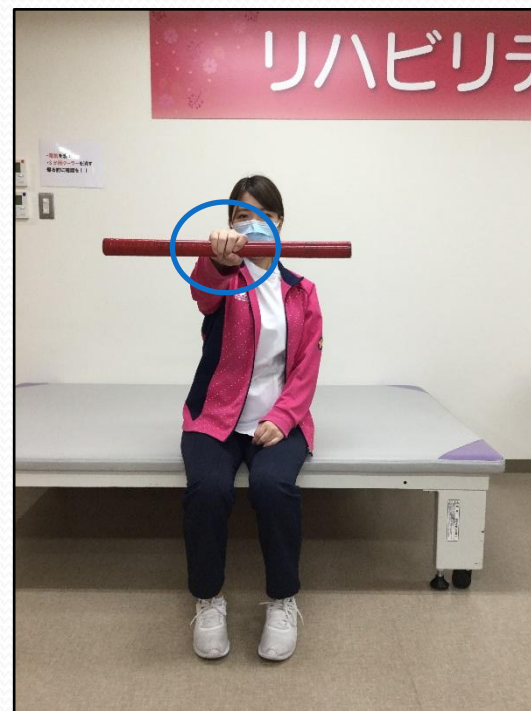
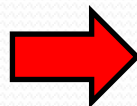


※転倒注意

よこキヤッチ(片手)

- 右手で棒を持ち、棒の違う部分に持ち替えみましょう
- 持つ位置を「右」、「中」、「左」と変えてみましょう
- 左手で同じようにしてみましょう

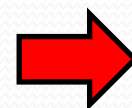
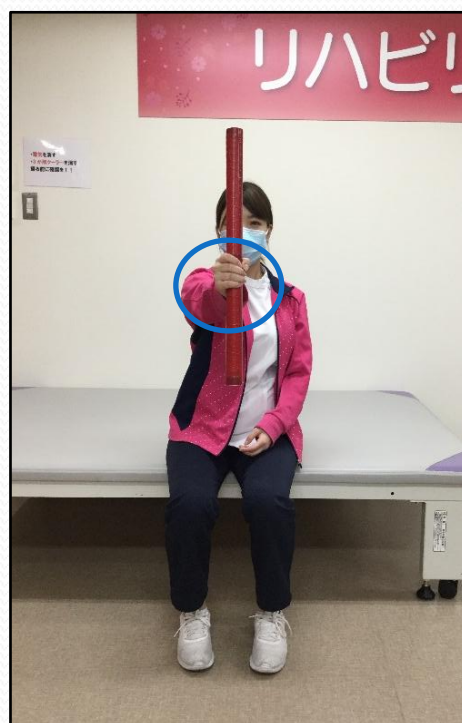
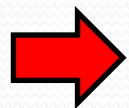
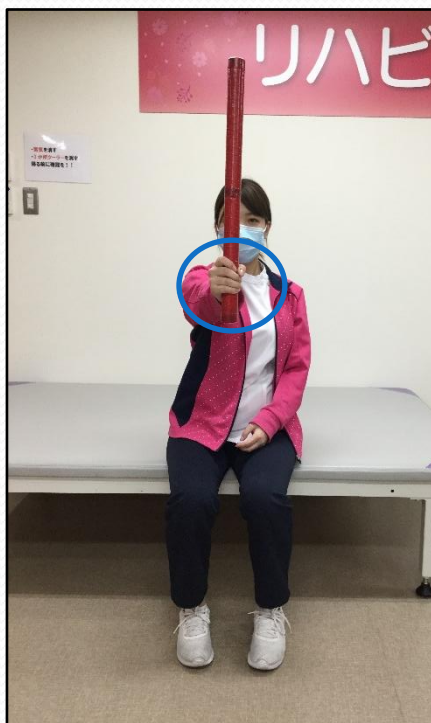
左右各10回(往復)



たてキャッチ(片手)

- 棒を立てて、はじめに下を持ちます
- 「下」、「中」、「上」と持ち替えましょう
- 左手で同じようにしてみましょう

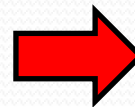
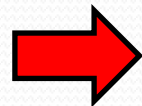
左右各10回



拍手で、たてキヤッチ(片手)

- 右手で棒を持ち、軽く上に投げます
- 棒を投げている間に手を叩き、棒をつかみます
- 手を叩く回数を増やしてみましょう

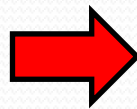
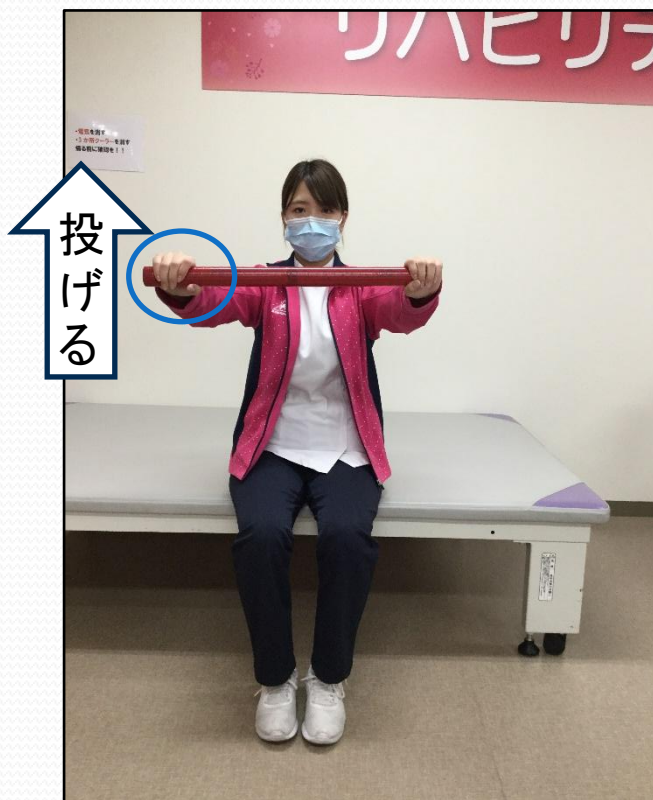
10回 × 2セット



よこキヤッチ(両手)

10回×2セット

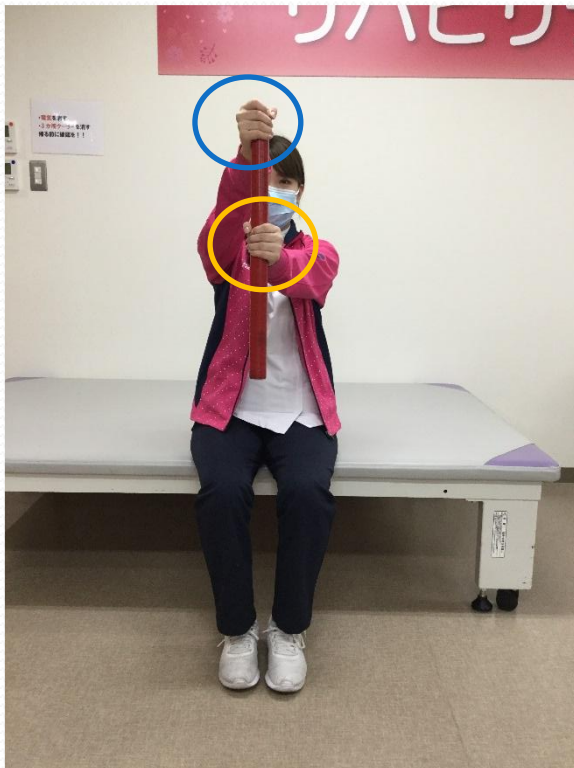
- 両手で棒を持ち、棒の違う部分に持ち替えみましょう
- 持つ位置を「右・中」、「中・左」、「左・右」と変えてみましょう



たてキャッチ(両手)

10回×2セット

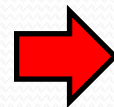
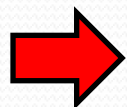
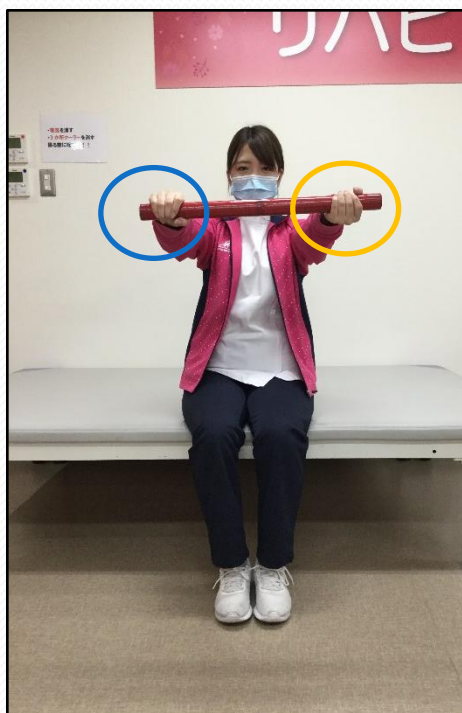
- 棒を立てて、「上」と「中」を持ちましょう
- 一度投げあげて、「下」、「中」に持ち替えてみましょう



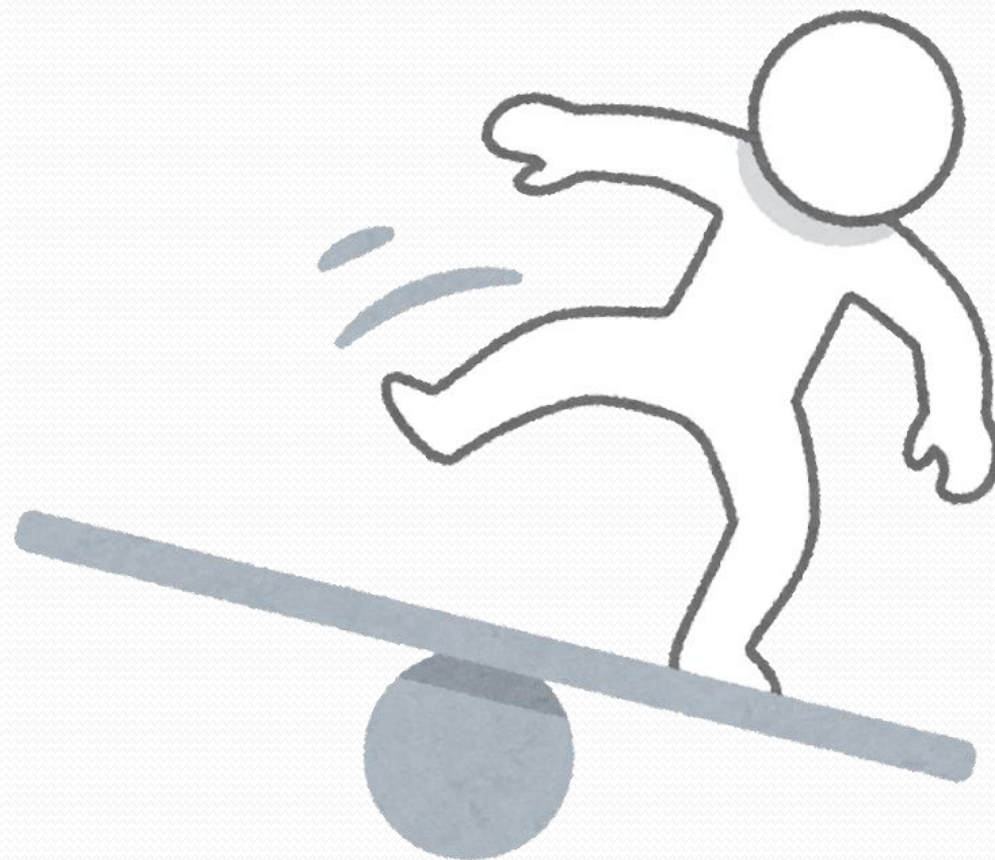
順手・逆手キャッチ

10回 × 2セット

- 棒を両手もちます。
- 片方を順手、もう一方を逆手で持ちましょう
- 棒を投げて、持ち方を反転してみましょう



棒のバランスをとる



手のひらバランス

- 手のひらに棒を乗せてバランスをとります
- 握らないようにしましょう
- 座ったまま5秒がんばってみましょう

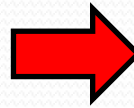
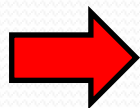
左右各5秒キープ×2セット



拍手で床バランス

- 床に棒を立てます
- 手を放し、棒が倒れる前に手を叩きましょう
- 手を叩く回数を増やしましょう

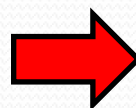
5セット



お手棒

- 両手で棒を持ち、前に突き出します
- 棒を少し浮かせて、両手の手の甲に乗せます
- また持ち直してみましょう

10回 × 2セット

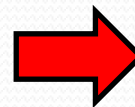
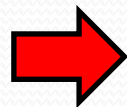


手の甲にのせてます！

棒を回転させる

- 棒を回転させて掴んでみましょう
- できたら、逆回転してみましょう

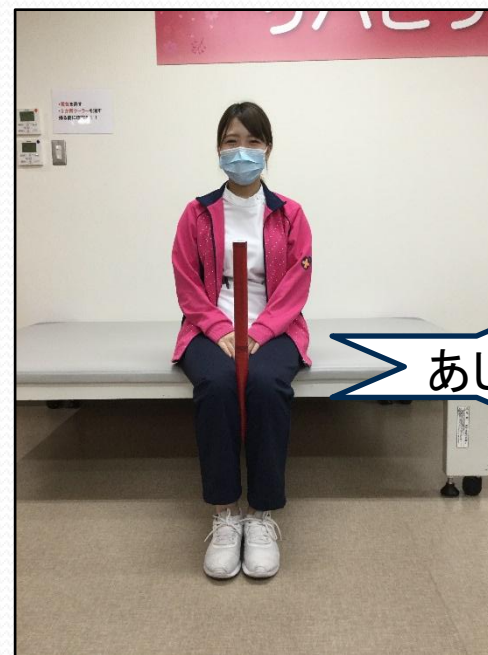
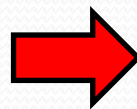
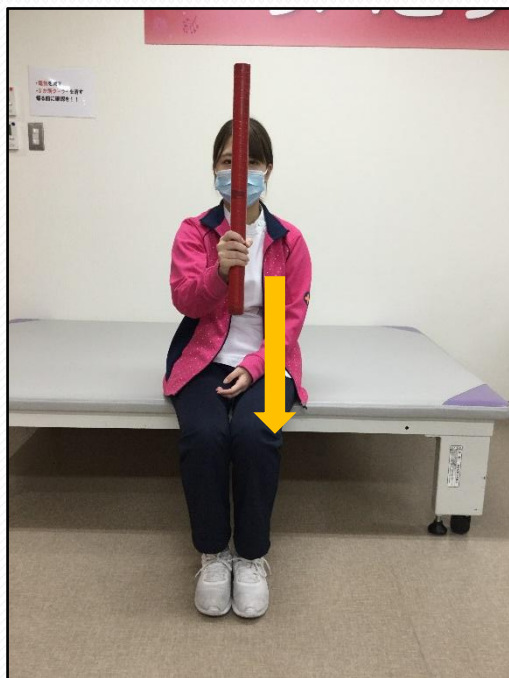
10回 × 2セット



落として“あし”でキャッチ

10回 × 2セット

- 棒を立てて、顔の前まで持ちます
- 棒を離し、床に落ちないように両脚で挟んでみましょう



あしキャッチ

本日は誠にありがとうございました.

