

# 107歳!! 鼻地先生の棒体操

## 上肢運動 体を伸ばしひねります



スタート!



背筋を伸ばして



体を左右に2回ずつひねります。次に棒の両端を持ち、棒を上げて体を左右に2回ずつひねります。

息をゆっくりはきながら

棒の両端を持って腕を体の前へ2回、上へ2回、下へ2回伸ばします。

## 股通し 股の下で棒の受け渡し

右手で棒を持ち、股下を通して左手で受け取り、左上へ棒を振り上げます。左手からの右手への受け渡しも同様に。それぞれ2回ずつ行います。

腰をかかめて



大きく振り上げ

## 両手棒回転 指先を使って棒を回転

鼻地先生からワンポイントアドバイス  
棒体操に決まりはありません。自由に棒を振って毎日4~5分体を動かすだけでOKです。無理せず、楽しく!



縦に回転

棒の中央部分を両手の指先で持って、くると縦に回転させる(5回転ほど)。逆回転も同じように行う。

横にも回転



横回転は右手を棒の上、左手を棒の下に添えてくると回し、同様に逆回転も行。手をかえて左手を棒の上、右手を棒の下に添えての回転も行います。

意外と難しい!

## 背通し 背中で棒の受け渡し

棒の端を持ち、背中の右肩から左下へ棒を受け渡します。次に左肩から右下へ受け渡します。今度は下から上へ逆に棒を受け渡す。それぞれ2回ずつ行います。

下から上にも



上から下へ

## 棒投げ取り 棒を上へ投げ受けとる

棒を両手で上へ軽く投げ、まずは右手でつかまえます。次に左手でつかまえます



「ポイツ」と投げて



「サツ」とキャッチ!

## 下肢運動 片足を上げてバランス強化

左足の膝裏に棒をあて、片足を上げて数秒間キープ。長さではできる範囲で。足をかえて右足でも行います。



このままキープ!



トン、トン!

棒の両端を手で持ち、足を上げて、ももの上部を軽く棒に当てます。足踏みをする要領で左右2回ずつ行います。

## 最後は深呼吸

毎朝続けることが大切



ゴール!

棒を上からゆっくり下に息をはきながら行います。

■鼻地先生の使っている「プラスチック玉入り棒」は簡単に自作できます。 材料:ラップの芯(大)、プラスチック玉2個、ビニールテープ3色など

●持病をお持ちの方、障がい者の方などは、主治医等にも相談しながら、無理せず、楽しく続けてください。 著作:三才児教育学会