

# 棒体操 (座位)

1. 背すじ伸ばし



2. 肩の上げ下げ



6. 頭抜きの運動



7. 体幹の側屈運動



3. 腕回しの運動



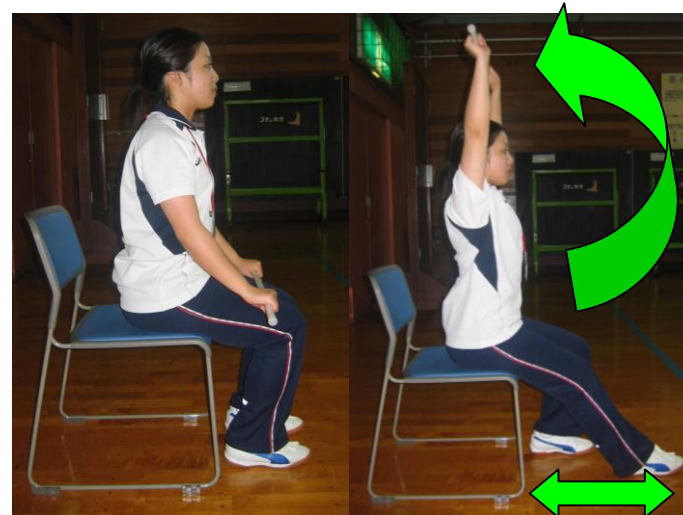
4. 首の運動(前・後、回旋)



8. 体幹の前後屈運動



5. 胸の運動



9. 体幹の回旋運動



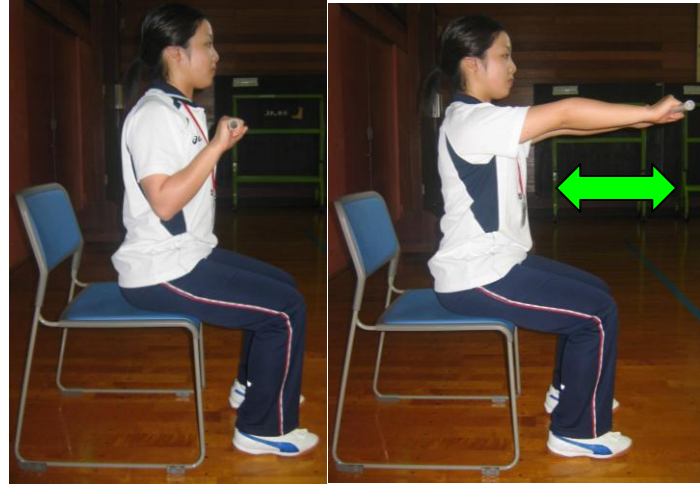
10. 腕の上げ下げ



11. 肘の曲げ伸ばし



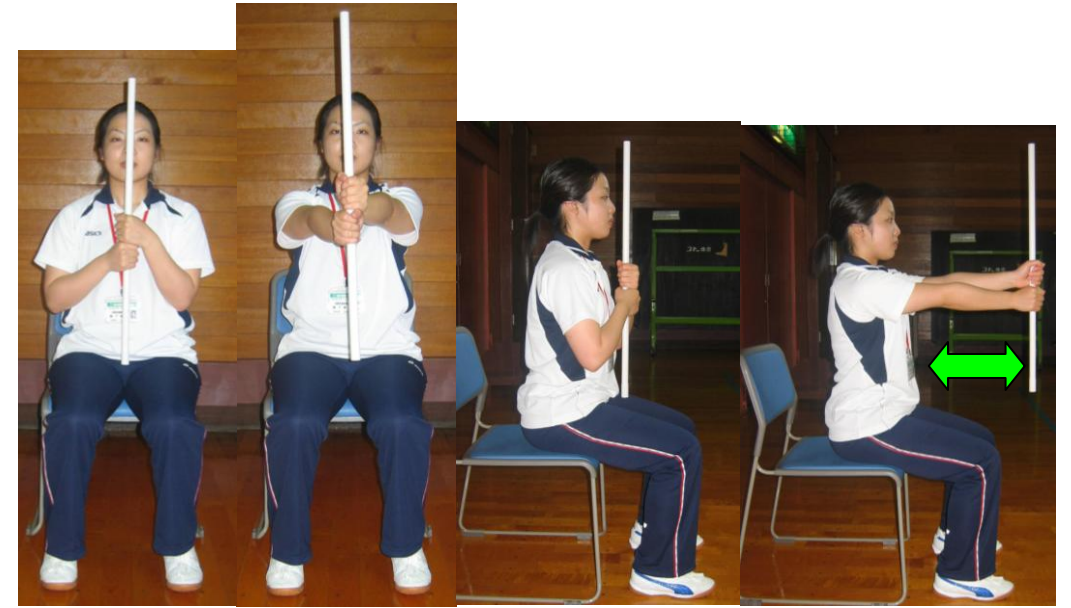
12. 腕の突き出し



17. 棒回し



18. 棒の突き出し(しぼる)



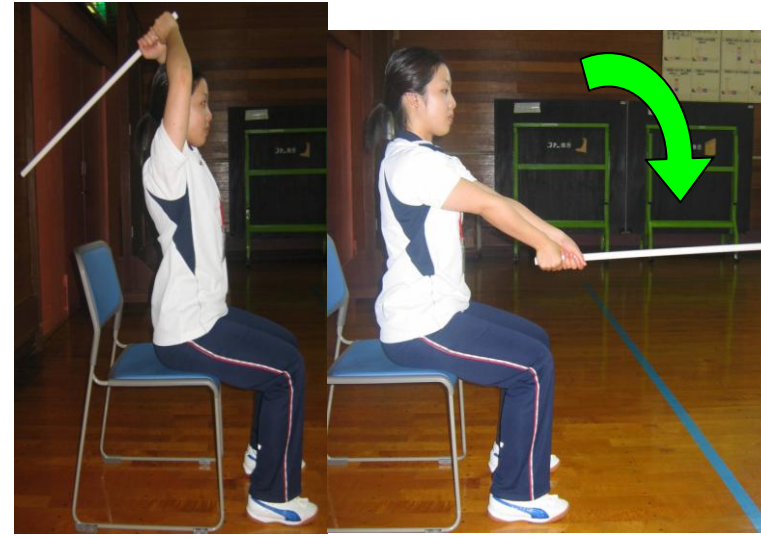
13. 棒かつぎ



14. 頭抜きの運動



19. 棒の上下振り



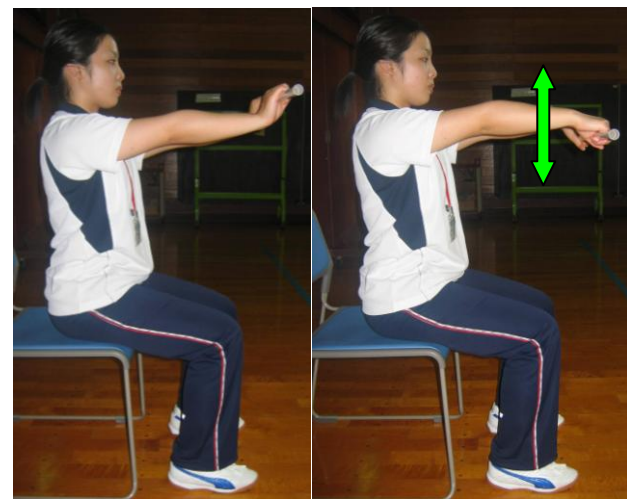
20. 棒の横振り



15. 手首回し



16. 手首の上下運動



21. 棒の斜上げ



22. 棒の後振り上げ

