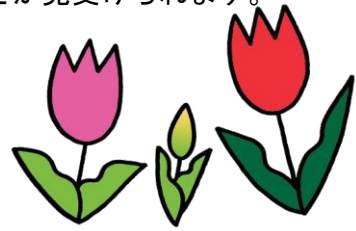
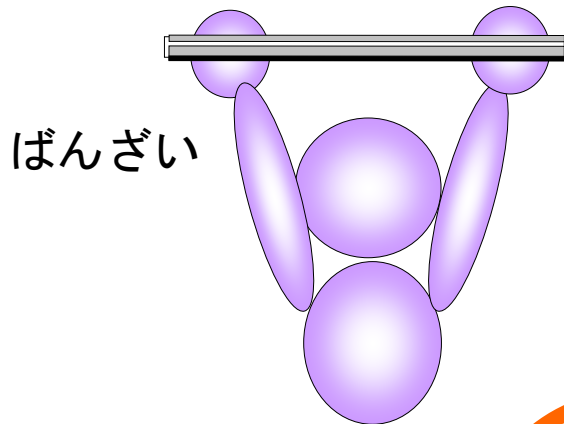


一気に暖かくなり連日夏日を記録しています。今年は桜の開花が早かったですね。朝夕の温度差や、動く機会が急に増えることに、体がついていけないことが見受けられます。そんな時に、巷で話題なのが、

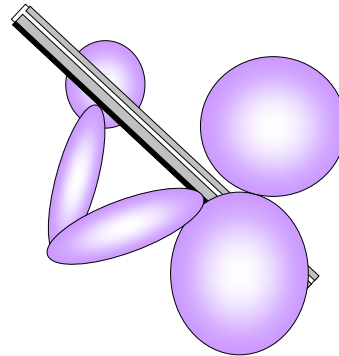


「新聞棒を使った体操」

新聞紙を丸めて作った棒を使ってできる棒体操。実はこの体操、転倒予防効果があるそうです。

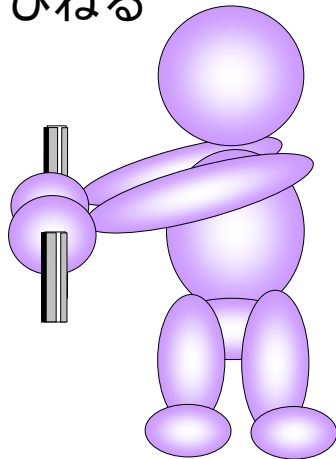


ばんざい



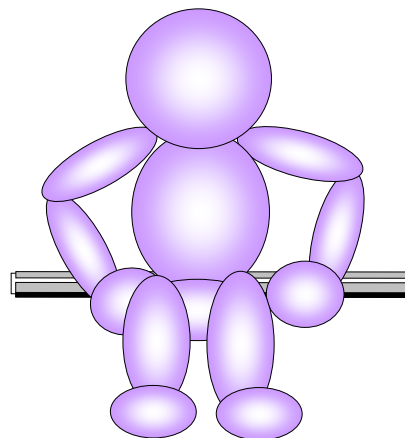
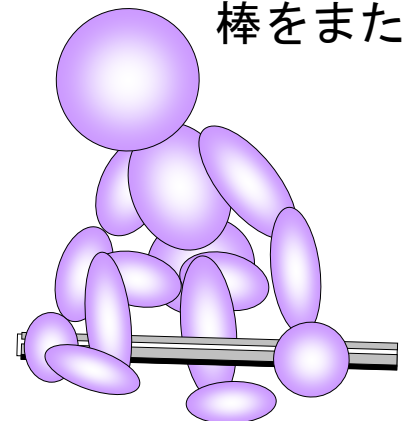
肩たたき

体をひねる



各 5 回

棒をまたぐ



背中
の後ろで
棒を受け取る

今回は、準備体操を紹介しました。筋肉や関節を柔軟にすることができます。

他に、

○ 投げてキャッチする

○ 倒さないようにバランスをとる

○ 回転させてキャッチする

○ 落下させてキャッチする

体操があり、スピーディでダイナミックな動きにより、急な姿勢変化に対応する能力を獲得することを目的とされています。