

～ トータルのなボディーケアに優れたバランスボール～

**バランスボール エクササイズ**  
**無料小冊子 PDF版**

**「バランスボール エクササイズ 総集編」**

“からだ”と“こころ”を解きほぐす  
整体院 プルミエイル整健堂

この度は、「バランスボール無料小冊子 PDF版」をご利用いただきありがとうございます。

このPDF版は、当院のホームページに掲載しております。「web で学ぶバランスボールエクササイズ講座」をPDF用に編集したものです。

プリントアウトして手元に置いていただき、ちょっとした参考書としてお使いいただければ幸いです。内容的にまだまだ少ないものですが、今後ボリュームアップできるよう勉強して参ります。

また、これ以外にも、『肩、腰に効くストレッチ』などの小冊子もございます。ご自由にダウンロードしていただいて構いません。

少しでもみなさまのお役に立てることを願っております。

お願い

この小冊子でご紹介するバランスボールエクササイズについて、ご無理のないよう安全に配慮して行ってください。実施においては、個人の責任のもと行うようにしてください。

万が一、不利益が生じた場合、当方では責任を負いかねます。

ブルミエイル整健堂

大久保 友杜矢

## ～ コンテンツ ～

### バランスボールとは

### 身体の歪みを改善する

(バランスボールとは / 上下に跳ねる(バウンス / ツーステップバウンス / 腕(前・横・上)をいっしょに動かすバウンス / 骨盤を前後に動かす / 骨盤を左右に動かす)

### バランスボールを使って筋トレ

(お腹を鍛える / お腹を鍛える / お腹を鍛える / 腕を鍛える / 腕を鍛える  
/ 腕・背中・お腹を鍛える )

### バランスボールを使ってストレッチ

(肩の前側を伸ばすストレッチ / 腕の外側を伸ばす / 胸の筋肉を伸ばす / 腰を左右にひねる / 腰を真横に倒す / 股関節の前を伸ばす(腸腰筋のストレッチ) / 側腹部～太もも外側を伸ばす / お尻のストレッチ / 太もも内側のストレッチ / 太もも外側のストレッチ / バランス感覚を養う)

### バランス感覚を養う

(バランスアップ (難易度 ) / バランスアップ (難易度 ) / バランスアップ (難易度 )  
バランスアップ (難易度 ) / バランスアップ (難易度 ) / バランスアップ (難易度 )  
 / バランスアップ (難易度 ) )

ここでご紹介するエクササイズは、練習を必要とする内容のものがあります。  
遊び感覚でボールに乗ったり、立ったりすると、転倒、ケガにつながります。  
慣れないうちは無理をせずできるものからはじめてください。

難易度の高いものにチャレンジするときはサポートの人に付き添ってもらってください。  
障害物のあるところでは行わないようにするなど、安全に配慮したうえで行ってください。

# 『バランスボールとは』

## リハビリから生まれたバランスボール

・ヨーロッパのフィジカルセラピスト達が、障害を持つ患者の治療、リハビリ用に開発し使用したのが始まりです。

## その効果は？

- ・体のゆがみを改善するエクササイズを行えば、骨格を少しずつ正しい位置に戻すことができます。
- ・全身の筋肉をバランスよく引き締めることができます。
- ・最大の特徴は、“はずむ” “ころがる”といった不安定さです。この不安定さがあることで、体の内側の筋肉(コアの筋肉)が鍛えられます。

## バランスボールの選び方

- ・空気を入れてひざが90度に曲がる高さが丁度良い大きさです。

身長155cm = 55cmサイズ

身長155以上175cm未満 = 65cmサイズ

身長175cm = 75cmサイズ

できれば購入前に実際に座ってみることをおすすめします。

## 空気の入れ具合

- ・初心者の方は空気を少なめにします。ボールと床との設置面が広くなり安定性が増します。
- ・慣れてきた方、中級者以上の方は、空気を多めにします。転がりやすくなり不安定さが増すことで、レベルアップが図れます。

## 正しい座り方

- ・背すじをまっすぐにして座ります。
- ・ひざは90度に曲げます。肩の力を抜きましょう。
- ・背中が丸まったり、反ったりしないように。
- ・視線はまっすぐに。



## 運動中の安全面について

バランスボールは不安定さが魅力ですが、それゆえ危険もあります。運動時は、周りに障害物がない広めのスペースで行うようにしましょう。体の調子が悪いときやエクササイズ中に痛みを伴うようであればすぐに中止しましょう。決して、無理はしないこと。楽しむことを忘れずに。

## **身体に優しく、効果の高いバランスボール**

「バランスボールは難しい。」「座ることすらできない。」「できないから面白くない」との声を聞くことがあります。いきなりボールに乗って脚を上げたり、ハイレベルなものをするとそれはもう難しいものです。

実際私も全くの初心者とき、いきなり難しいものから始め、結果1ヶ月も経たないうちに飽きてしまい、空気を抜いて箱の中に収めてしまいました。(笑)

この小冊子は、皆さんの声や、体験をもとに作成されました。初心者の方でも気軽にできるエクササイズをご紹介します。

バランスボールは疲れる、シェイプアップはたいへん！！

**大丈夫です。**

少しずつやっていくうちに、「私ってうまいかも？」って感じになってきますから。では楽しんでいきましょう。

## エクササイズに大切な3つのお約束

### 身体が疲れている、痛めている場合は行わないこと。

身体の調子が悪いときに行うのはケガのもと。このような状態のときはしないようにしてください。

「手が痛い、足が痛い、腰が痛い」こんなときはまず休むことですよ。

少し疲れている程度であれば、ここで紹介している「筋肉を使った後のストレッチ」を行っていただいても構いません。(疲労回復につながります)

### 身体が冷えているときは軽くウォーミングアップをしましょう。

身体が冷えているときは、筋肉が固く動きにくくなっています。その状態で無理に運動するとケガをしかねません。

必ず、軽めのウォーミングアップをしてから行いましょう。ご紹介する“バウンス”というボールの上ではずむ動作がウォーミングアップとして適しています。

### がんばりすぎず、ほどほどに。

急に回数を増やしたり、今日は体調がよさそうだからと何セットもしてはいけません。まずはほどほどに、始めは1セットずつ行い、慣れてきたら1回2～3セットと少しずつ回数を増やしていきましょう。

自分の身体と相談しながら行うことが大切です。

## 『身体の歪みを改善する』

### 上下に跳ねる(バウンス)



(腕を前後に振ってバウンス)

- ・ボールに座ります。
- ・頭上を上から引っ張られているイメージでポンポンとリズムに乗って跳ねます。
- ・足の力を使って跳ねるのではなく、ボールの反動を利用しながら動きましょう。
- ・右写真のように腕を前後に振ってみるとジョギング感覚で楽しめます。

(ポイント)

- ・背すじはまっすぐ、目線もまっすぐ。
- ・首、肩の力を少しずつ抜いていきましょう。リラックスしながらですよ。

---

### ツーステップバウンス



- ・上下に跳ねながらステップを踏んでいきます。
- ・右 左と交互に行いましょう。
- ・初めはリズムがとりにくいと思いますが、ゆっくりのペースで少しずつ感覚をつかんでください。

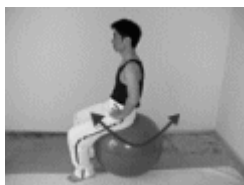
## 腕(前、横、上)をいっしょに動かすバウンス



- ・バウンスしながら腕を“前へならえ”から“真横”そして“真上”と順番に動かして行きます。
- ・これを繰り返しましょう。
- ・腕の動かしを連続でするのではなく、間を取りながら行います。

---

## 骨盤を前後に動かす



- ・両手を腰に当てます。
- ・お尻でボールを転がすような感じで前後に動かします。
- ・骨盤、股関節周辺が固い人は、上半身がいっしょに動くと思います。まずはゆっくり行い、骨盤を動かすことに意識を向けましょう。

(ポイント)

- ・ついつい身体に力が入りすぎたり、背中が丸まったり、逆に反ったりしてしまいます。  
背筋を伸ばし、視線はまっすぐに、リラックスがポイントです。



## 骨盤を左右に動かす



- ・骨盤を前後に動かす内容とほぼ同じで、これは左右に動かすエクササイズです。
- ・上半身(肩の高さ)が崩れることがあります。できるだけ肩のラインを水平に保ち身体のバランスを崩さないように心がけましょう。
- ・鏡を見ながら行くとフォームチェックを兼ねてエクササイズできます。

## 『バランスボールを使って筋トレ』

### お腹を鍛える



- ・仰向けになり、ボールに両脚をそろえて乗せます。
  - ・両手は身体がぶれないよう“**八の字**”にします。
  - ・左右にゆっくり脚を倒します。脚でボールを左右に転がすイメージで行います。
  
  - ・ゆっくり転がし、ゆっくり戻すことがポイントです。
  - ・大きく左そして右と一気に転がすと負担が大きいのので、慣れるまでは倒してから戻す時に、**真上**で一度ひと呼吸置いてから次の動作に入ってください。
- 

### お腹を鍛える (難易度 )



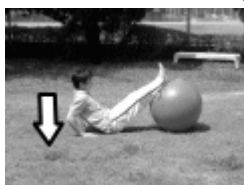
- ・仰向けになり、両脚でボールをはさみます。
- ・手は“**八の字**”または頭の後ろで組むかしてください。
  
- ・ボールを挟んだまま、上に持ち上げます。
- ・そして、降ろす時は地面に着けず少し浮かしたところで止めます。きつい場合は、一度着地してから行ってください。
  
- ・ゆっくり上げて、ゆっくり降ろすがポイントです。
- ・初めての方には結構きついエクササイズですので、無理のないよう行ってください。

## お腹を鍛える (難易度 )



- ・これは、腹筋を鍛えると一緒にバランス感覚も養われます。
  - ・写真のように両手を頭の後ろで組むやり方は、非常に不安定ですので、慣れるまではボールを手で押さえながら行ってください。その場合、両手でボールを押さえ、足のみ上げる形です。
  - ・ボールに座ります。真上に乗るのではなくやや前面よりに位置します。
  - ・上半身を軽く曲げると同時に、片足を身体の中心に向けて引き寄せます。
  - ・左右交互に行いましょう。
  - ・ボールのバランス感覚に慣れてきた方におすすめします。
- 

## 腕を鍛える (難易度 )



- ・ボールに両脚を乗せ手を後ろに着きます。(指先はボール側に向けます。)
- ・この状態から、腕を軽く曲げてから伸ばします。
- ・間隔としては腕を曲げてからイチ、二、サンで伸ばす感じです。
- ・動作は地味ですが、結構効きます。

## 腕を鍛える (難易度 )



- ・まずは、スタートポジションをしっかりとります。(左写真)
  - ・ボールのやや前面部分に乗ります。
  - ・ボールを支持する手の指先は、真横に向けるか、自分の身体側に向けます。
  - ・この状態から、腕を軽く曲げてから伸ばします。
  - ・間隔としては腕を曲げてからイチ、二、サンで伸ばす感じです。
  - ・腕を伸ばすときに、ボールが転がる場合があります。しっかりと支持しましょう。
  - また、ボールがぶれて少し難しい場合は、お尻をつけたまま行っていただくとやりやすくなります。
  - ・ボールのバランス感覚に慣れてきた方におすすめします。
- 

## 腕、背中、お腹を鍛える (難易度 )



- ・両脚をボールに乗せ、両手を着きます。
- ・このとき、腰を反らさないようにします。首～背～腰はフラットに。
- ・脚でボールを引き付けます。そして、元に戻す。この繰り返しです。
- ・腕で自分の身体を支持し、両脚をボールに乗せている分バランスをとろうと腹筋、背筋が働きます。
- ・いっぺんにそれぞれの筋肉を使いますので、少しきついエクササイズです。
- ・ゆっくり伸ばして、ゆっくり戻すがポイントです。
- ・ボールのバランス感覚に慣れてきた方におすすめします。

# 『バランスボールを使ってストレッチ』

## 肩の前側を伸ばすストレッチ



- ・肩の前側を伸ばすストレッチ
- ・写真のように、右手の甲を下にしてボールにのせます。
- ・次に左手で右手を押し返すようにします。
- ・右腕側の肩の付け根部分を中心に真下にゆっくりと体重を掛けていきます。
- ・反対も行いましょう。

(ポイント)

- ・背中～腰のラインはまっすぐにしましょう。
- ・ゆっくりじわ～っと伸ばしましょう。

---

## 腕の外側を伸ばす



- ・両手をボールに乗せます。
- ・斜め前方に向かってボールを転がします。そのとき、足の位置は動かさない。
- ・イメージとして、できるだけ遠くの方に手を伸ばすようにしてみてください。
- ・左右交互に行いましょう。
- ・立って行うのがきつい場合は、ひざを着きしゃがんだ姿勢で行ってもOKです。

## 胸の筋肉を伸ばす



- ・ボールに両手をのせ、ゆっくり前に転がしながら伸ばしていきましょう。
- ・腰を反り過ぎないように注意しましょう。
- ・肩甲骨～背中の中の筋肉も伸びて気持ちいい感覚になると思います。

(ポイント)

- ・胸全体を伸ばすイメージで行いましょう。
- ・気持ちいいという感覚を味わうことが大切です。

---

## 腰を左右にひねる



- ・立った状態でしっかり両手を広げてボールをつかみます。
- ・その状態から上半身を左右にひねります。

- ・つま先の向きはまっすぐにしましょう。
- ・ボールに座って行うパターンもあります。

(ポイント)

- ・背筋はまっすぐに。
- ・しっかり両手を広げボールを挟むことで、背中(肩甲骨周辺)のストレッチにも繋がります。

## 腰を真横に倒す



- ・ボールを抱えて真上に持ち上げます。
- ・肘を伸ばしたまま、真横にゆっくり倒していきます。

- ・左右交互に行います。
- ・ボールに座って行うパターンもあります。

(ポイント)

- ・真横に倒すとき、呼吸を止めないようゆっくり息を吐きながら行いましょう。

---

## 股関節の前を伸ばす(腸腰筋のストレッチ)



- ・脚を大きく前後に開きます。
- ・ボールを身体の少し前に位置し、支えにします。
- ・腰をそのまま真下に落とし込むようにしますと、後脚の太もも前面が伸びてきます。
- ・腰を反ったり、身体が前に倒れこまないように姿勢を保ちましょう。

## 側腹部～太もも外側を伸ばす



- ・写真のようにボールにもたれかかります。
  - ・バランスを崩さないように、腕で支持します。
  - ・脚をクロスするように、前足を立て、後足をまっすぐ後方に伸ばします。
  - ・腰の横部分を中心に真下に落としていきます。
- 

## お尻のストレッチ



- ・ボールに座り、片足をもう片方のひざの上に置きます。
- ・その体勢からぐ～と上半身を前に倒していきます。
- ・反対側も行います。
- ・このストレッチは、**バランスを崩しやすいため両手でボールを支持し行ってください。**
- ・慣れてきましたら、写真のように手を離してチャレンジしてみてください。



## 太もも内側のストレッチ



- ・片足を真横に伸ばしてボールにのせます。
  - ・乗せた足でボールを遠ざけるように転がすことでストレッチできます。
  
  - ・転がす方向は、真横またはやや斜め後方へもっていきます。
  - ・身体がねじれたり、腰が反ったりしないよう背すじをまっすぐに保ちます。
  
  - ・片足立ちのためバランスを崩さないよう注意しましょう。
  - ・慣れるまでは、何かにつかまって行うなど安全に配慮してください。
- 

## 太もも前側のストレッチ



- ・片足をボールに乗せます。
- ・乗せた足を更に後ろに伸ばすように(ボールを後ろに転がすように)します。
  
- ・同時に、両手をまっすぐ伸ばし上半身をゆっくり倒していきます。  
(地面と身体が水平になるまで倒すとかなり支持している足に負荷がかかります。)
- ・片足立ちのためバランスを崩さないよう注意しましょう。

(ポイント)

- ・首～背中～腰のラインはまっすぐに。
- ・しっかり伸ばすことで、お腹の筋肉も伸ばすことができます。

## 『バランス感覚を養う』

### バランスアップ (難易度 )



- ・片手と片足でバランスをとります。
  - ・左腕と右足を伸ばします。
  - ・右腕と左足で支持します。
- ・この状態で10～12秒静止し、元に戻します。次はこの逆を行います。
- ・これを交互に行います。
  - ・静止している時は、できるだけ呼吸を止めずゆっくり吐きながら自然の呼吸を心がけましょう。

バランスアップエクササイズのコツは、**余計な力を使わない。リラックスすることです。**  
慣れないうちは、一生懸命バランスをとろうと必死になり全身に力を入れてしまいます。

初めは誰もぎこちないものです。これを繰り返し練習していくと、安定するポジションを見つけてきます。そうすると後は楽にできます。すぐにできるものではありませんので、無理なく気長に楽しく行ってみてください。

---

### バランスアップ (難易度 )



- ・スタートポジションとして、お腹の下にボールが来るようにして、四つん這いのポーズからはじめます。
- ・お腹でボールを支持、両脚は肩幅程度に広げます。
- ・両手をバンザイします。
- ・この状態で10～12秒静止し、元に戻します。

## バランスアップ (難易度 )



- ・ここから、少し難しくなります。
  - ・ボールに手を突き、またがるようなポーズからはじめます。
  - ・初めのうちは、両手を使ってボールを支持しながらバランス感覚をつかんでください。
  - ・目線が上すぎたり、下すぎたりすると姿勢が崩れてきます。目線はまっすぐを見る！  
これ、結構ポイントです。
- 

## バランスアップ (難易度 )



・バランスアップ からは、「がんばってチャレンジしたい」「バランスアップ が問題なくできる」という方は行ってみてください。

- ・バランスアップ が正座になったものです。
  - ・ボールとの接触面が小さくなっていますので、さらなるバランス感覚が必要になります。
- 

## バランスアップ (難易度 )



- ・ボールの上で**四つん這い**になります。
- ・手の位置、足の位置など工夫しながらご自身のバランスポイントを見つけてください。

## バランスアップ (難易度 )



- ・バランスアップ の4点から手+両足の3点でバランスをとります。
- ・手の位置、足の位置など工夫しながらご自身のバランスポイントを見つけてください。

---

## バランスアップ (難易度 )



- ・続いて、3点から手+足の2点でバランスをとります。
- ・右手と左足または左手と右足のどちらかの形でバランスをとります。
- ・左右交互行います。
- ・再度、念を押しますが安全に配慮して行ってください。

ここでご紹介したエクササイズをしていると、子供の頃初めて自転車に乗ろうと一生懸命になっていた“あのとき”に戻ったような感覚になります。

「あと少し！ あと少し！！」こんな感じで一生懸命チャレンジしていましたよね。でも不思議といつの間にか乗れるようになっている。

やはり、何度も何度もくじけずチャレンジしていたあの気持ちがあったからだと思います。

少しあの頃を思い出して、“楽しくがんばって”みてください。

## 「最後に」

いかがでしたか？

参考になるエクササイズ、やってみたいエクササイズなどありましたでしょうか？

ここにご紹介しているエクササイズのほかに、もっといろんな種類、方法のエクササイズがあります。使い方しだいでいろんなエクササイズが楽しめます。

トータルの身体的バランスを維持向上するには、もってこいのとても優れたアイテムです。

ここでは、ほんの一部分のエクササイズをご紹介します。

自分に合った、エクササイズを探し、楽しく取り組んでみてください。

また、複数のお友達といっしょにやってみるのも楽しいですよ。

では、がんばってください。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

この小冊子についてのご感想などいただけると嬉しいです。

(ご感想はこちらから      メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com))

プルミエール整健堂

大久保 友杜矢

## 『その他 無料小冊子 PDF版のご案内』

### ストレッチ関係

「ストレッチについて」 <http://www.seikend.com/pdf/stretch.pdf>

…こちらでは、各ストレッチの種類の説明やストレッチのやり方などをまとめたものです。まずはこちらからお読みいただくことをおすすめします。

「首に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/neckstretch.pdf>

「肩に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/shoulderstretch.pdf>

「腰に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/bodystretch.pdf>

「ひざに効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/kneestretch.pdf>

### 介護に興味のある方、介護の仕事に関わっている方向け

「介護のかなめは“腰”にある 腰と上手に付き合う方法」

<http://www.seikend.com/pdf/care01.pdf>

---

住所 広島市東区矢賀新町4丁目4-20-302

“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院 プルミエイル整健堂 大久保 友杜矢

電話 082-845-7175 / メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com)

ホームページ “整健堂”で検索できます。( <http://www.seikend.com> )