

～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

『バランス感覚を養う』

“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、バランスボールエクササイズ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

～ 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られます。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。

トータル的に身体の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)

感動整体士 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>

バランスボール関係

「身体のゆがみを改善」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlbody.pdf>

「バランスボールを使ってストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlstretch.pdf>

「バランスボールを使って筋トレ」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlup.pdf>

「バランス感覚を養う」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlbalance.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 - 285 - 1671 / メール pm@seikend.com

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