

～トータル的なボディ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

『身体の歪みを改善する』

“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

～ 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。

### 特徴は？

- ・最大の特徴は、“弾む”“転がる”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

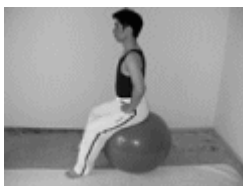
- ・空気を入れてひざが90度に曲がる高さが丁度良い大きさです。
- ・身長155cm = 55cmサイズ
- ・身長155以上175cm未満 = 65cmサイズ
- ・身長175cm = 75cmサイズ

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  
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  
空気を多めにします。転がりやすくなり不安定さが増します。

## 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直ちに中止しましょう。
- ・決して、無理はしないこと。楽しむことを忘れずに。

## 『エクササイズのご紹介』

### 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、目線はまっすぐに、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。

## 「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](mailto: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](mailto:pm@seikend.com)

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