

～ バランスボールでシェイプアップ 無料 小冊子～

「はずんで伸びて楽しく引き締めるエクササイズをご紹介します」

**ぎゅっと引き締めたい！！**  
**お尻とおなか 編**

“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院  
整体院 プルミエイル整健堂

## 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のとき、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。

## バウンス

まずはこれから！！

簡単エクササイズです。軽いウォーミングアップにもなります。



### 上下にはずむ運動 1セット×8～12回

- ・肩の力を抜いて上下にはずみます。
- ・イチ、ニ！ イチ、ニ！のリズムで。
- ・動きに任せて肩も一緒に上下してみましょう。
- ・ポイントは力を抜くこと。



### 骨盤の前後運動 1セット×8～12回

- ・腰に手を当てます。背すじはまっすぐ。
- ・イチ、ニ！のリズムでお尻を前後に動かします。
- ・イメージは、お尻でボールを前後に転がす感じ  
です。



### 骨盤の左右運動 1セット×8～12回

- ・腰に手を当てます。背すじはまっすぐ。
- ・イチ、ニ！のリズムでお尻を左右に動かします。
- ・頭や肩がグラグラ動かないことがポイント。
- ・イメージは、お尻でボールを左右に転がす感じ  
です。



### 上下バウンス+腕の振り 1セット×8～12回

- ・初めに紹介した上下にはずむ動きに腕を振る動作をあわせて行います。
- ・しっかり大きく前後に振りましょう。
- ・ボールの上でジョギングしている感じです。

## お尻を引き締めるエクササイズ

このエクササイズを行う前に、軽く前項のバウンスを行い身体をほぐしましょう。特に冬場など身体の冷えているときに、いきなりきつい運動をすると身体を痛める場合があります。

バウンスをすることで、骨盤の運動(前後、左右、回す)によりお腹、お尻周辺の筋肉が適度に使われます。

身体も温まり、動きやすくなった状態で行うと効果的です。



### ヒップアップ (お尻と腹筋に効果あり)

1セット×5～10回

- ・仰向けに寝て、両足をボールに乗せます。
- ・両手は“八の字”にして床につけます。
- ・お尻だけを上に“ぎゅっと”持ち上げます。
- ・お尻を締める感じで行いましょう。
- ・ゆっくり行うことがポイントです。
- ・写真では、かかと部分をボールに乗せてますが、太もも全体を乗せていただいても構いません。



### ヒップアップ (お尻と太もも裏に効果あり)

1セット×5～10回

- ・仰向けに寝て、両足のふくらはぎ部分をボールに乗せます。
- ・両手は“八の字”にして床につけるか、頭の後ろで組みます。
- ・両足でゆっくりボールを身体に引き寄せます。
- ・ぐ~と引き付けてゆっくり戻す。この繰り返しです。
- ・ゆっくり行うことがポイントです。

## お腹を引き締めるエクササイズ



### お腹の横側を引き締める

1セット×5～10回

- ・仰向けになり、両足をボールに乗せます。
- ・両手は“八の字”にして床につけます。
- ・そのまま、かかとを軸に真横に倒します。
- ・左から右へと一気に倒さず、倒しきったら一度、もとの位置(真ん中)に戻し、それから倒していく。
- ・倒す角度が床に近いほど強度が増します。



### 下腹部を引き締める

1セット×5～10回

- ・仰向けになり、両足でボールをはさみます。
- ・両手は頭の後ろで組みます。
- ・ボールをはさんだ状態で、そのまま持ち上げます。
- ・降ろす時は一度、床にボールをつけてそれから持ち上げてください。負荷を強くしたい場合は、床につけずに上下運動してみてください。
- ・ゆっくり行いましょう。



### お腹の前面を引き締める

1セット×5～10回

- ・床で行う腹筋運動のボールバージョンです。
- ・両手は頭の後ろで組みます。
- ・写真のようにボールにもたれ、上半身を起こします。
- ・太ももの前側の筋肉も鍛えられます。
- ・バランスを崩さないように注意しましょう。

## ストレッチで大切なこと

ストレッチを行う前に必ず次のことを守っていただきたいと思います。  
ストレッチを安全で効果的に行っていくためにとても大切なことです。

### 『反動をつけない』

勢いよく、一気に伸ばすとケガのもと。ゆっくりじわ~っとを意識して。

### 『伸ばすときはゆっくり息を吐く』

息を止めてしまうと体に力が入り、筋肉が伸びません。イメージとしてはため息をつくようにしてみましょう。力がどれだけ抜けるかがポイントです。

### 『伸ばす筋肉を意識する』

「伸びてる、伸びてる」という感じで、自分で伸びてることを意識しながら行いましょう。

### 『正しい姿勢』

背中が丸まったり、反りすぎたりフォームが崩れると、本来伸ばしたい筋肉が伸びなかったり、効果が半減します。

### 『左右交互に行うこと』

左右交互に行うことでバランスよくストレッチができます。

### 『痛みや違和感がある時はしない』

無理をすると逆に痛めてしまうことがあります。決して無理はしないで下さい。

### 『お風呂あがりに行くと効果的』

体がぬくもって筋肉が柔らかくなっているときがベストです。



## 筋肉を使った後のストレッチ

こんな感じでストレッチします。

- ・初めて行う場合は、10～15秒を目安にします。
- ・慣れてきたら、20～30秒ほど少し時間をかけて伸ばします。
- ・「なんとなく伸びてるな」「痛きもちいい感覚」が理想です。

### 必ず守ってください！！

実施する場合は、安全面に配慮しましょう。慣れないうちはバランスを崩しやすく転倒する場合があります。



#### 背中～腰をひねるストレッチ

- ・ボールを抱え込みます。
- ・両腕をしっかりボールに密着します。
- ・両脚は肩幅程度に開きます。
- ・両足の位置を変えずに、ゆっくり左右に身体をひねります。



#### 上半身の側面をストレッチ

- ・ボールを頭の上へ持ち上げます。
- ・真横に上半身を倒していきます。
- ・身体が斜めになったり、前に倒れたりしないようにしましょう。



#### 股関節の前(腸腰筋:ちょうようきん)のストレッチ

- ・ボールを支えにして、大きく脚を前後に広げます。
- ・背すじをまっすぐにし、腰を真下に落とすようにします。
- ・姿勢を保ち、バランスを崩さないようにしましょう。



### 腰の側面をストレッチ

- ・ボールの真横に位置をとり、もたれかかるようにします。
- ・伸ばしたい側の脚を後方に、もう一方の脚は前にします。(足を前後にクロスするように)
- ・腰を真下に落とすようにします。
- ・体勢が崩れないようにしましょう。

上半身がボールにもたれすぎると、伸びにくくなります。丁度、脇の下辺りにボールがあるくらいがポイントです。



### お尻のストレッチ

- ・ボールに座ります。
- ・伸ばしたい側の脚を、逆脚にのせます。(ひざより少し手前にのせる。)
- ・ゆっくり上半身を前に倒していきます。
- ・写真の状態では、不安定なため両手でボールを保持しながら行ってみてください。



### 太もも裏をストレッチ

- ・ボールに座ります。
- ・両脚を肩幅より少し広めにとります。
- ・上半身をゆっくり前に倒しながら、つま先をつかみます。(届かなければ足首辺りでもOKです。)
- ・しっかり伸ばしたい人は、足の幅を広めにとってみてください。

## 終わりに

いかがだったでしょうか？「ちょっと難しいかな？」「案外簡単かも」とそれぞれ印象を抱かれたと思います。

初めにもお伝えしましたように、いきなり難しいエクササイズからやってしまうとできないことばかりが先行し、「やっぱり私には向いてないんだ。」ってことになってしまいます。

そこで、初心者の方でも簡単にできるエクササイズをご紹介します。ごく一部、練習が必要なものもありますが、1～2週間ほどボールに座って跳ねたり、転がしたりしていると身体が慣れてきます。

それからは、自分でも驚くほど上達が早くなります。

そうすると、**もうこっちのもの！！**楽しく面白くエクササイズできます。

**でも**、「私はいつも続かないんです、、、」「三日坊主なんです、、、」

という方は、ボールをイス代わりにしてTVを見るとか、パソコンするとかから始めてみてはいかがでしょうか？実はこれ、結構効果があるんですよ。

ただ座っているだけでも身体はバランスをとろうとして細かく筋肉を使います。これだけでも十分なトレーニングになっていますから。

それでは、気になるお尻とおなかがぎゅっと引き締まった自分をイメージしながら楽しんでいきましょう。応援しています。

この小冊子が少しでもあなたのお役に立てると幸いです。

ブルミエイル整健堂

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>

### 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> )

この無料小冊子を無断で複写または転載することを禁止いたします。