

～ 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

『バランスボールを使ってストレッチ』

“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

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。

「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>)