

～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筋トレ』

“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

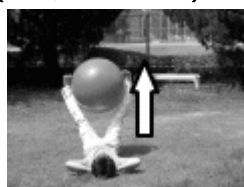
腕・背中・お腹を鍛える

## 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ため、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 )



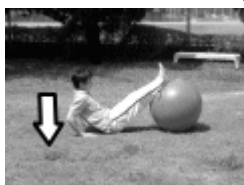
- ・仰向けになり、両脚でボールをはさみます。
- ・手は“八の字”または頭の後ろで組むかしてください。
- ・ボールを挟んだまま、上に持ち上げます。
- ・そして、降ろす時は地面に着けず少し浮かしたところで止めます。きつい場合は、一度着地してから行ってください。
- ・ゆっくり上げて、ゆっくり降ろすがポイントです。
- ・初めての方には結構きついエクササイズですので、無理のないよう行ってください。

## 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 )



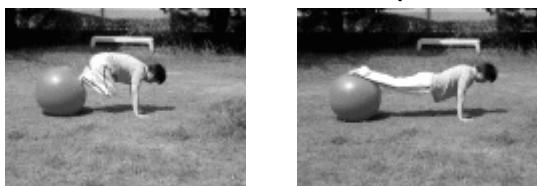
- ・ボールに両脚を乗せ手を後ろに着きます。(指先はボール側に向けます。)
- ・この状態から、腕を軽く曲げてから伸ばします。
- ・間隔としては腕を曲げてからイチ、二、サンで伸ばす感じです。
- ・動作は地味ですが、結構効きます。

## 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。

## 「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))

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> )