



## 「バランスボールを使った運動について」

最近ではスポーツ用品店などでいろいろな運動用具を見かけますが、皆さんは運動する時何か用具を使いますか？今回は、バランスボール（以下ボール）を使った運動を取り上げてみます。

ボールを使う運動は、**姿勢の矯正**や、**全身の筋力強化**、**脂肪燃焼**の効果があると言われています。ボールの形状は様々で、表面に凹凸があったり、サイズも大小各種あつたりします。実際にボールを選択する時は、表面の質感については好みで良いと思いますが、ボールのサイズは体に合った物を選ぶことをお勧めします。見分け方として、**身長が 150cm～170cm の方は「55cm」、165cm～185cm の方は「65cm」が適当**で、**ボールの上に座った時に膝が 90 度に曲がる大きさが良い**とされています。膝が曲がり過ぎる、逆に膝が伸びて座りにくい場合はボールのサイズを変えるか、中の空気量を調節する必要があります。

次に、ボールを使った体操例をご紹介します。始めは 10～20 回を 1 セットとして、1 日 1～2 セットを目安に、慣れてきたら回数を増やしてみましょう。運動を行う際は、周囲に何も無いことを確認してから始めて下さい。

### 腹筋を働かせる運動

膝を曲げる角度は自分の動かせる範囲で行い、痛みの出ない程度にします。

#### 仰向けの運動

- ① 膝下にボールを置き、ボールを前後に転がすように膝を曲げ伸ばしします。膝を曲げた時に同時に頭を上げるとより効果的です（写真 1）。
- ② ①と同じ姿勢で、両足を曲げた状態で上半身を左右にひねるように、ボールを左右に転がします。不安定な姿勢になるので、近くに掴まるものがある所をお勧めします。

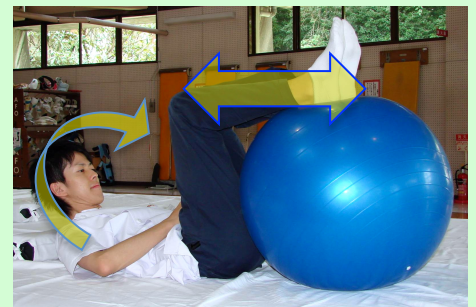


写真 1

#### 座位の運動

- ① ボールの上に座り、腰を前後左右に動かします。動かすイメージは、腰を前後に動かす場合はお腹を前に出したり背中を丸めたり、また左右に腰を振るように動きます（写真 2）。
- ② ①と同じ姿勢で、片足を上げ下ろしします。上げる高さは、膝がおへその高さにくる程度で、膝は曲げたままで行いましょう（写真 3）。

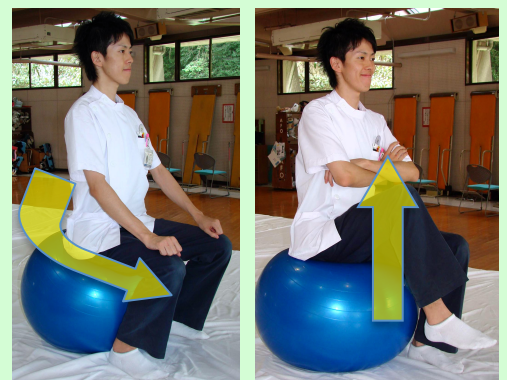


写真 2

写真 3

### 足の筋力をつける運動

#### 仰向けの運動

ボールを足元に置き壁やベッドのフレームで固定します。両足でボールを押し付けるように、伸ばしたり力を緩めたりします（写真 4）。

#### 座位の運動

ボールの上に座って、片足ずつ膝を曲げ伸ばしします。



写真 4