

# 健康づくり ワンポイント アドバイス

## バランスボールを つかってみよう その1

総務課 企画広報班  
日本体育協会公認 スポーツプログラマー  
前田裕之

家の片隅で眠っている運動器具はありませんか？  
暖かくなって体を動かすことがおっくうではなくなり  
ました。だから、もう一度引き張り出してみましょ  
う。今回は一度挫折した人も、これからチャレンジし  
ようと思っている人も無理なく続けられる簡単なバラ  
ンスボールの活用方法をご紹介します。  
キーワードは「**つなぎながら**」です。

テレビを見ながら、寝転びながらエクササイズを行  
いましょう！！  
その前に、なぜバランスボールは体作りにいいの？  
と思ってしまう方へ。  
バランスボールは不安定なボールに座るために、身  
体を安定させようと、自然に腹筋、背筋、太ももの筋肉  
が無意識に動いています。  
だから座っているだけでエクササイズになっているん  
ですよ。  
まあ、実際にやってみましょう！！

### テレビを見ながら エクササイズ

**バランスボールを  
引っ張り出してきたら...**

まずテレビを上げます。  
見る番組は、ニュースでもド  
ラマでもバラエティでもかま  
いません。見たい番組でOK！  
その前にボールを置いて座  
ります。  
ひざが直角くらいになるよ  
うにし、背筋を伸ばします。き  
つい方はまげのままでもOK



↑ このようなイメージ

これだけでも筋肉は活動し  
ています。  
でもただ座っているだけで  
はちよつとつまらないですね？  
それじゃあ、少し動きを入  
れてみましょう。

### ジャンプ

少し上下に弾みます。  
このとき、前後左右に動かな  
いように注意しましょう。



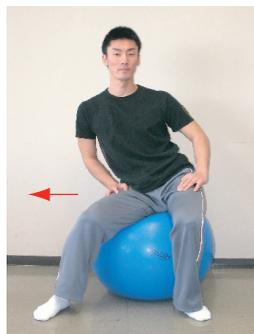
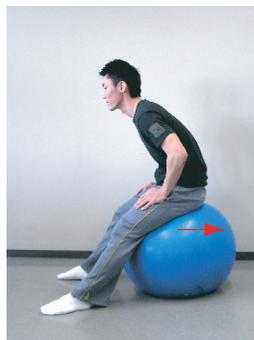
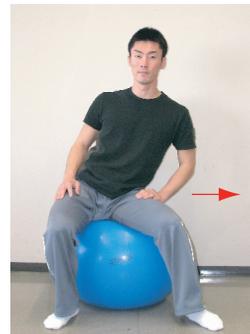
### 前後

床に着いた足を動かさずに、  
お尻でボールを前後に動か  
します。

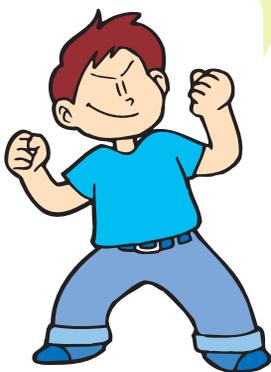


### 左右

頭の位置をなるべく動かさ  
ないように、左右に動かしま  
す。



ボールが不安定でバランスを崩  
しやすいので、平らな場所で行いま  
しょう。  
ただこれだけです。次の日は腹  
筋と背筋が疲れてくるはずです。  
無理はせず、少しずつ座る時間を  
延ばしていきましょう。



次回は **寝転びながら  
エクササイズ** の予定です！