

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2

熊本市総合体育館・青年会館
日本体育協会公認 スポーツプログラマー
前田裕之

1ヶ月が経ちボールに座る時間も長
くなってきた頃だと思えます。
次は、「座る」→「寝る」へ姿勢を変えエフ
ササイズします。
前回に引き続きテーマは「くしなが
ら」。
今回は「コロコロしながら」エクサ
サイズです。

基本姿勢



床に仰向けの姿勢で寝ます。
両手は体側に軽く広げ体を安定させます。



腰を浮かしてみましょ



腹筋・背筋・腸腰筋(脚の付け根)・大腿四頭筋(大腿の前面)を意識しましょう

■ 脚でボールを動かす
ボールの上に脚を乗せ、ボ
ールをお尻の方に引き寄せたり
膝を伸ばして体からできるだけ
け遠くにもっていきます。
慣れてきたら腰を伸ばした
ときに床から腰を浮かします。

腹筋・背筋を鍛えることで姿勢もよくなり腰痛予防の効
果が期待できます。また、脚の付け根・太腿・ふくらはぎの筋
肉を鍛えADL(Activities of Daily Living:日常生活動作能力)
の低下を抑えることでQOL(Quality Of Life:生活の質)を向
上させます。

エクササイズにわざわざ時間を割かずに、「～しながら」
無理なく続け、日常生活に取り入れていきましょう。

次回は **バランスボールで
ストレッチ** の予定です!



腹筋・背筋・大腿四頭筋(大腿の前)・
大臀筋(お尻)を意識しましょう。

■ 壁にボールを押し付ける
足の裏でボールを壁に押し付
けます。
①お尻の強い押し付け(20回)
②お尻の弱い押し付け(20回)
①②を繰り返します。

遂にそのベールを脱ぐ
高橋尚子選手を支えたチカラ。
RAKUWA NECK Air
チームQ
高橋尚子選手モデル 登場!!

RAKUWAネック Air
各 1,890円(税込)
サイズ/43cm・50cm
カラー/高橋尚子モデル・ブラック/グレー

Dphiten NAOKO TAKAHASHI team Q
高橋尚子モデル
RAKUWA NECK Air
ブラック/グレー

野球・ゴルフ・陸上・様々なプロスポーツ選手を支えるファイテン
「チタンの力」が本来のからだのリズムを取り戻し、活性化させる!!

肩 腰 ひざ 関節 等の痛みでお困りの方、是非一度お試し下さい。

ラクワ RAKUWAネックS(スポーツ)	ラクワ RAKUWAネックX30	パワーテープ(丸シールタイプ)	e-Water(イウォーター)
各2,415円(税込) サイズ/43・55cm/全9色	各2,205円(税込) サイズ/45cm・55cm・65cm カラー/全4色	30マーク 525円 70マーク 1,050円 1000マーク 10,500円	120ml 1,260円 480ml 3,465円
カラコ ブラック/WH ブラック/B ブラック/R ブラック/Y ホルダー/WH	カラコ ブラック/GY ブラック/R グレー/BK レッド/BK		

Dphiten ファイテンショップ サンピアン店
(ゆめタウンサンピアン3F)
熊本市上南部2-2-2 ☎0120-56-2910