

ボールで トレーニング

ボールの効果

◇ころころ転がるボールを利用する

意識しなくても体がバランスを取ろうとするので、筋肉が反射的に働いて筋肉を刺激することができる。



◇ボールの弾力性を利用する

力の入れ具合を加減したりすることで、鍛える部位や負荷を調整することができる。

◇ボールの丸みを利用する

ボールの丸みが体のラインに合って筋肉を伸ばしたり、鍛えたりすることができる。



ボールの硬さは？

まずは柔らかめからスタート！



ボールに空気を入れれば入れるほどボールの弾力性は強くなり、難易度が高くなります。はじめて使う方や不安な方は少し柔らかいと思うぐらいから始めましょう。



正しいボールの座り方

- ①ボールをお尻の下に置いて、正座をする。
- ②お腹に力を入れて背すじを伸ばす。
- ③背骨と太ももが90度になるようにする。



良い姿勢だね！



悪い座り方

※背中を反らさないように！

※背中が丸くならないように！



ストレッチ

上半身を伸ばす



- ①正座で座り、ゆっくりとボールを前に転がしていく。
- ※肩の力を抜いて呼吸を楽しむ。

わき腹を伸ばす



- ①足を前に出してボールの上に座り、手は自然に床につく。ひざを曲げ、軽く開く。
- ②片方の手を上げ、そのまま体を横に倒す。
- ③腕を斜め前に出し、肩の力を抜く。

お尻を伸ばす



- ①足を前に出してボールに座り、手は後方で床につく。
- ②片方の足をもう一方のひざの上にのせる。
- ③力を抜いて、のせている方のひざを外側にゆっくり倒す。

太もも前を伸ばす



- ①足を前に出してボールに座り、手は自然に床につく。
- ②片方の足を伸ばし、もう一方の足はひざを曲げ、ゆっくり上体を後ろに傾ける。

太もも後ろを伸ばす



- ①足を開いてボールに座り、手は自然に床につく。
- ②お尻でボールを後ろに押しながら上体を少し前に倒し、太ももの後ろ側を伸ばす。

リラックスポーズ



- ①仰向けになり、お尻の下にボールを入れる。
- ②膝を胸に引き寄せるように両手で抱え、脚全体を上下に揺らす。

筋カトレーニング

筋肉は加齢とともに衰えていきますが、何歳からでも鍛えることができます。自分のペースで無理なく続けましょう！



回数やセット数はあくまでも目安です。

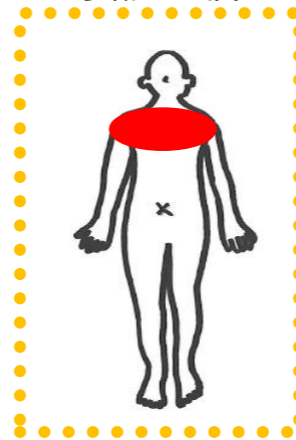


胸を鍛える



- ①肩の力を抜き、胸の前でボールを持つ。ゆっくりと呼吸をしながら、吐くときにボールを潰す。
- ②ボールを右側に移動させて同様にボールを潰す。
- ③ボールを潰したまま前後に動かす。
- ④ボールを潰したまま上下に動かす。

意識する部位



リラクスポーズ ~トレーニングの合間にも~

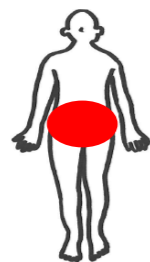


力を抜いて、ゆっくりと呼吸をしよう

- ①横向きになり体の下になっている方の手を伸ばして頭をのせる。
- ②上側の膝の下にボールを入れ、軽く回したり動かしたりする。
- ③反対側も同様に行う。

おなか 8回×2セット

背中を反らさず丸くしよう!



中級



上体をやや後ろに倒し、手を横に広げる。

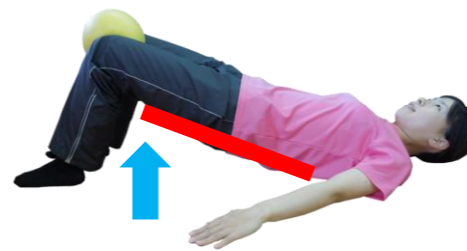
上級



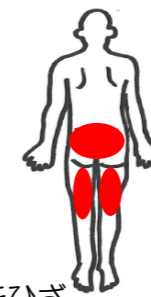
上体をやや後ろに倒し、手を上に伸ばす。

- ①腰の後ろにボールを置き、上体をやや後ろに倒す。
- ②手を前に上げ、ゆっくりと3回呼吸を繰り返して、体を起こす。

お尻・太もも後ろ 8回×2セット



8回×2セット



- ①仰向けになってひざを立て、ボールをひざの間に挟む。手は床に自然につく。
- ②お尻の下のほうから徐々に体を持ち上げ、ボールをひざでギュッと押し合う。
- ③10秒間キープする。

慣れたら挑戦!

中級



両手を伸ばして上にあげ、体を床から持ち上げる。

上級

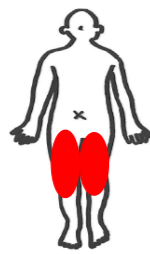


ボールを両足の裏で踏み、両手でバランスをとりながら体を床から持ち上げる。

太もも前・お尻



10回×2セット



- ①椅子の前に立ち、膝の間にボールを挟む。
- ②膝がつま先より前に出ないようにしながらお尻をゆっくりと後ろに引く。
- ③椅子にお尻がつく前に、ゆっくりと立ち上がり、①の状態に戻る。

太もも後ろ



右 10回×2セット
左 10回×2セット



- ①ひざの裏にボールを挟み、ひざを軽く後ろに引く。
- ②ボールをつぶすように力を入れる。
- ③反対側も同様に行う。

太もも内側



10回×2セット



- ①両ひざを立てて座り、ひざの間でボールを挟む。
- ②力を入れてボールをつぶすように押し合う。

バランスを鍛える

左右5回ずつ



- ①床に両手をつき、片方の膝の下にボールを入れる。両脚のつま先は床についておく。
- ②カラダのバランスを保ちながら伸ばした方の脚をゆっくり上げ、3~5秒間保つ。
- ③反対側も同様に行う。