

① 基本姿勢——座位 シットイングポジション

まずボールに座ってみるところからはじめます。

もしグラグラして不安なときは、2人組で支え合ったり、両側に椅子を置いたりして、安定した支えを頼りながら座りましょう。

ボールに座ることができたら、チェックポイントの項目について自分の姿勢がどうなっているか見てみましょう。

姿見（鏡）に向かってもいいですし、どのような感じがするか、またどこか力が入ってしまっている部位はないか、カラダの感覚に集中することも大切です。

エクササイズのねらい

姿勢を保持する筋肉をバランス良く使い、ニュートラルな姿勢が身につくことで、日常生活でも無理のない姿勢で効率的にカラダを使うことができるようになる



座り方のポイント（正面）

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座ります。
- 2 手のひらをお尻の下にひいて、左右の座骨の頂点がボールにあたっているか確認してみましょう。
- 3 座骨～頭のとっぺんまでのラインを、真っすぐにします。
- 4 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2,3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばします。



ここがポイント!

基本のシットイングポジションで余分な力が入っていると、それがかえって姿勢を崩してしまう原因となることもあります。必要なのは左右対称に、最小限の力で、ラクに座っていただけることです

チェックポイント（真横）

- 1 ボールの真ん中に座っているか
- 2 耳の穴、肩、股関節（くの字になっているところ）がきれいに一直線に並んでいるか
- 3 背中が丸くなっていないか
- 4 胸を張り過ぎて、背中が反っていたり、顎があがったりしていないか

② バランスをとってみよう—重心探し

ボールは不安定なので、座っているだけでも格好のバランストレーニングになります。
安定して座れるようになってきたら、いろいろなバランスに挑戦してみましょう。

エクササイズのおらい

不安定な状況で重心をコントロールすることにより、さまざまな運動・スポーツや日常生活の基本となるバランス感覚を高め、また転びそうになったとき、危険を察知し反応するスピードを高めることができる

1 足のポジションを変える

足幅を狭くする、つま先を上げる、両足のカカトを上げるなど、いろいろな足の位置、つき方を試してみる



スタートポジション



2 片足上げ

ボールを両手で軽く支えながら、ゆっくりと片足を地面から浮かせてみる

注意!

上半身は基本の姿勢を意識して。

ボールを支えている手に力が入りすぎないように!



3 手ばなし

片足を浮かし、片手ずつボールから手をはなす。くずれそうになるバランスを、腰、下半身、体幹部で上手にコントロールする。安定してできる場合は『変身ポーズ』のように手の位置を自由に変えてみる

注意!

足下が滑ると後方への転倒につながるため、裸足になる、ヨガマットをひくなど、滑らないような工夫をしておきましょう。

ここがポイント!

ボールの不安定さは、ボールと両足が地面についている場所、その3点がつくる三角形の面積に関係しています。両足(脚)をそろえれば面積は小さくなり、バランスをとるのがむずかしくなりますが、逆に、正三角形を作るイメージで足(脚)幅を広げると安定しやすくなります。さまざまな姿勢でバランスを行う際も、足の位置を変えながら自分のレベルに合ったスタンスで行うようにしましょう



4 チェアバランス—両手両足はなし

ボールを両手で軽く支えながら、片足ずつ順番に浮かし、両足とも浮かすことができれば片手ずつボールから手をはなす

注意!

足でボールを動かないように押さえず、足(脚)はリラックスして行いましょう。慣れるまでは、椅子や壁などを支えに行いましょう。



5 ひこうきバランス

ボールの上にお腹をつけ、床に両手をつく。手で前に歩きながらボールに乗り込んでいくと、自然に脚が上がってくるので、重心を前後に移動させながら、床から手をはなしてもお腹だけでバランスがとれる位置を探す。ポイントが見つかったら片手ずつはなし、両手をはなれたらひこうきバランスの完成

注意!

重心がうまく見つからない場合、手をはなした瞬間に顔から転んでしまわないように気をつけましょう。

Challenge!



ひとことコラム

人間には“立ち直り反射”という、無意識にバランスを取ろうとする反射があります。カラダはグラグラと揺れる重心の小さな変化に合わせ、大小さまざまな筋肉を自然と働かせ調整してくれている、というわけです。特にインナーマッスルと呼ばれる深層筋は、普段意識することがないので、その反射を利用することで、効果的にエクササイズできます。バランス運動では、ちいさな「おっとっ」を楽しんでいるうちに、結果的には効果的なエクササイズになっていた、なんてこともあるんですよ。

膝立ちバランス

バランスに自信のある方は、膝立ちバランスに挑戦してみましょう。写真のモデルは膝のスタンスを閉じて行っていますが、手のひらひとつ分ほど離れた広めのスタンスの方が安定しやすくなります。また、バランスの運動全般にいえますが、レベルに合わせて行っていただき、決して無理はしないようにしましょう



③ ほぐしエクササイズ—座って行うほぐし運動

ボールの転がりを利用して、カラダをほぐしていきましょう。
小さな動きからはじめて、慣れてきたらより大きく動かしてみましょう。

エクササイズのおらい

バランスを取りながら、また自分でボールを転がしながら行うストレッチなので、自分の筋肉の力で動かすことのできる関節可動域を広げられる



1 骨盤まわりの筋肉をほぐす

骨盤を前後左右に、ボールの転がりに身をまかせながら、楽な気持ちで回す

ここがポイント!

腰や、骨盤のまわりは、上半身と下半身をつなぐ要の部位でもあり、動きの出発点となるところです。腰・骨盤まわりを柔らかく動かすことができると、四肢の可動域や動かし方にも良い影響があります



2 体側を伸ばしてほぐす

伸ばした腕と反対側へボールを転がしながら、骨盤まわりや体側の筋肉をストレッチする

ここがポイント!

「腕を斜め前、ボールは斜め後ろ」など、腕、ボールを転がす方向に変化をつけるとストレッチされる部位が変わります。また息を止めてしまいがちなので、お風呂でおもわずつく「はぁ〜」のようなイメージで、息を吐きながら行ってみましょう



3 背中、肩甲骨、肋骨まわりの筋肉をほぐす

両手を前に伸ばし、お尻を前に出すようにボールを転がしながら背中を丸める。次は、反対にお尻を突き出すようにボールを後ろに転がし、ボールのサイドを手で支えながら天井を見上げ、胸を反らせる

ここがポイント!

背中を丸める際は息を吐きながら、また胸を反らせるときは息を吸いながら、背中のラインがアーチを描くように、十分にストレッチしましょう。肩甲骨まわりの動きが良くなれば、肩こりや五十肩などの予防につながります。また、丸くなりがちな背中の筋の収縮力が高まることで、背中のラインも美しく保つことができます



4 脚(足)の裏側全体のストレッチ

ボールに浅めに座り、片方の足を少し前に出し、ゆっくりと上体を前傾させながらお尻を後ろに引くようにボールを転がす

ここがポイント!

膝が伸びざらなくても、ふくらはぎからももの裏側(ハムストリング)にかけて十分に伸ばすことができます。また、つま先を立てて行ったり、上体をさらに傾けるなど、柔軟性に応じて行いましょう。

注意!

背中が丸まると、ストレッチ効果が期待できません。背中のラインをまっすぐに保っていられるポジションで行うことが大切です。



4 バウンド—座って弾む

ボールの弾力を利用したバウンドは、ボールを使ったエクササイズの中でも手軽でありながら、とても効果的なエクササイズと言えます。

姿勢を保つためのしっかりとした軸づくりが無理なくトレーニングでき、また、バウンドの前後で「力はいって、抜けて、はいて、抜けて」というサイクルを繰り返すので、必要なときに必要なだけの力が発揮できる、リズムカルでレスポンスの良いカラダづくりに適しています。

エクササイズのねらい

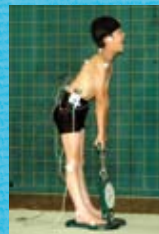
カラダの中心軸とバウンドの方向を重ね、ぶれない安定したバウンドを行うことによって、自然と姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などのコーディネーションを高める



ひとことコラム

バウンド運動では体幹部を主とした筋肉に、大きな刺激がはいります。

筋電計を用いた実験によると、背筋力計で最大限に力を発揮しているとき(写真)と、心地よくバウンドしているときの脊柱起立筋の活動量はほぼ同程度という研究データもあります。



また、椎間板への適切な刺激によって、水分や栄養分が補給され、丈夫な背骨をつくり、四肢末梢まで良い影響を与えることができるそうです。

座り方のポイント

- 1 「基本姿勢：座位(シットイングポジション)」をとる
- 2 姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う
- 3 お腹まわりを引き締めるように力を入れ、バウンドに合わせて、お腹を凹ませるように「フッ、フッ」と息を吐く

ここがポイント!

息を吐くことや、お腹を凹ませることに集中してしまうと、背中が丸くなってしまいがちなので、基本姿勢は崩さず、体幹をコルセットで固定するようなイメージでバウンドを行いましょ。何回か繰り返しているうちに、だんだんとカラダが温まるのを感じることができれば上手に筋を働かせることができている証拠です。

ひとことコラム

座ってはずむ以外にも、写真のように、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドすることができます。日本Gボール協会(巻末参照)では、年に一度「全日本ちゃれんGボール大会」というボールを使った競技会を開催しています。ボールでのバランスに自信のある方は、参加してみてもいいでしょうか?



5 安定性エクササイズ—体幹をつよくする

ボールは丸いので、体重をかけるとグラグラと動こうとします。
その特性を利用して、体幹のバランスエクササイズを行ってみましょう。

エクササイズのねらい

姿勢を保つさまざまな筋肉を協調させながら使えるようになる

1 プランクポジション

ボールをカラダの少し前におき、指先で押さえる。そのまま上体を前に倒し、今度はヒジから下でカラダを支える。ヒザを床から離し、カラダを一直線にすることができたら、そのまま姿勢を保持する。さらに片足を上げることができればExcellent!



手の幅を広めにとると安定しやすくなります

3 上向きのブリッジポジション

ボールに座った状態から、少しずつ足を前に進め、腰から背中へと順番にボールに乗せていきます。後頭部がボールの真上まで来たら、ゆっくりとお尻を持ち上げ、カラダを真っすぐに保持します。余裕があれば、片足上げにチャレンジしましょう





ここがポイント!

写真のように床の上でも行えますが、ボールが不安定なので、肩の安定性と体幹とが協調する必要があります、ハイレベルな体幹トレーニングと言えます



2 ヒップリフト

足をボールに乗せ、ボールのグラグラをコントロールしながら、お尻を持ち上げてカラダを真っすぐに保つ

ここがポイント!

足を遠くに伸ばそうとすると、自然とお尻に力が入ります。乗せる足の位置や幅、また地面を支える手の位置を変化させることで、レベルを調節することができます。さらに、ヒザを曲げて行くと、ももの裏側(ハムストリングス)からお尻にかけて、かなり強い負荷がかかるので、体力に応じて行うようにしましょう



床の上でもできますが、ボールで行う方が負荷が高まります

4 仰向けツイスト

- ① ボールをお尻に引き寄せ、足(脚)とお尻でしっかりとボールを噛(か)んだ状態をつくります
- ② その姿勢でまず息を吸い、次にゆっくりと息を吐きながら、ボールを横に転がし、倒していきます。息を吐くスピードに合わせてできるだけゆっくり行いましょう
- ③ 止めた場所で息を吸い、また、息をゆっくりと吐きながら、お腹(体幹部)の力でボールを引き寄せるように、始めの位置まで戻します
- ④ 逆側も同様に行いましょう



ここがポイント!

このエクササイズは脱力して、股関節のまわりをゆるめるリラクゼーションではありません。お腹の筋をはたらかせてボールをコントロールする、体幹エクササイズです。左右の振り幅を変えることで、強度も変わります。難しければ、倒す角度は浅くても良いでしょう。写真のようにボールを使わなくても行えますが、足を持ち上げた状態をキープするのは負荷がとても高く、ボールはそのサポートと、倒す方向をボールの転がりガイドしてくれるという役割も担っています



⑥ ストレッチ & リラクゼーション— 全身をゆるめる

ボールの丸みや弾力は、ストレッチに最適です。その理由は、実施する人の柔軟性に応じてボールが形を変え、やさしく包み込むようにカラダのアーチを支えてくれるからです。

足幅を広めにとって、できるだけ安定するポジションをつくり、カラダをボールにゆだねて行きます。上手な力の抜き方を身につけましょう。

エクササイズのねらい

力を抜いて筋肉をリラックスさせることで本来の筋肉の状態にリセットし、ストレッチを行うことで血行を促進し、筋疲労を和らげる

1 丸みにカラダをゆだね、全身をリラックス



〔下向き姿勢〕
背骨のまわりの筋肉をゆるめる

ここがポイント!

脊柱の椎骨一つひとつにスキマが広がっていくイメージで、脱力の心地よさを感じながら行います。前後に小さくボールを揺らすと、よりリラックス感が得られます

〔横向き姿勢〕
体側や肋骨まわりの筋肉を伸ばす

ここがポイント!

手は上に、脚は下に伸ばすイメージで、横のライン全体が上下にストレッチされるように行います。ストレッチに合わせてゆっくりと呼吸すると、伸ばしている方の肋骨のスペースも広がるような感覚が得られます



〔上向き姿勢〕
腹筋群から大胸筋など、
お腹側にある筋肉全体を伸ばす

ここがポイント!

ボールを前後に揺らすと、違う筋肉がストレッチされます。後頭部が必ずボールに乗っているポジションで行い、全身の重さをボールにゆだねる意識が大切です。ゆっくりと呼吸をすることで胸の前側も広がってくるでしょう

注意!

上向きになった瞬間に位置感覚を失い、転ぶこともあるのがこのエクササイズです。自信のない方は、ボールを壁につけたり、後ろから支えてもらいながら、ボールにもたれかかるのも充分です。また、起きるときは、一旦重心を脚側に移し、最初に頭を起こしてから全身を起こしていきましょう。

2 太ももの前面をストレッチ

ボールの右側半分に座り、左足を前に、右足を後ろに大きく開く。前になっている方の膝を曲げながら体重を足に乗せていき、開きを大きくしていく

ここがポイント!

後ろ足のスタート位置をさらに下げると、足の前後幅が大きくなり、よりストレッチすることができます



3 肩から胸にかけてのストレッチ

ボールの上に両手乗せ、脇を大きく広げながら、顔を両腕の間に沈めていく

ここがポイント!

ボールを左右いろいろな方向に転がすことで、体側や背中筋など、さまざまな場所のストレッチすることができます

