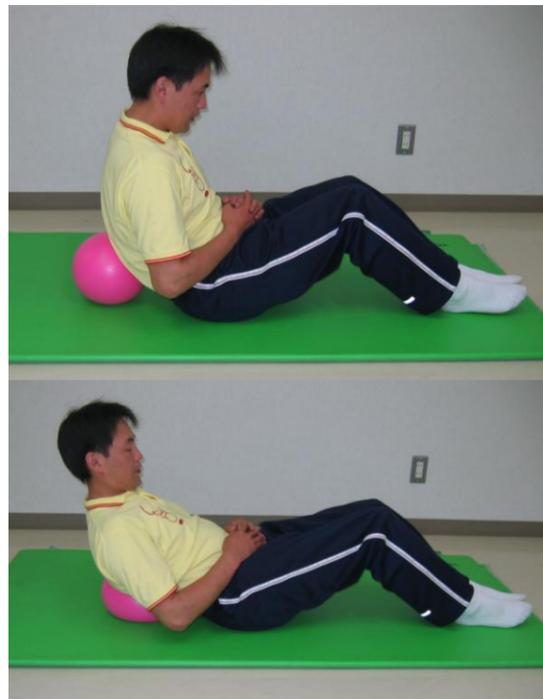


ソフトジムボール体操

ボールを使い体やバランスをきたえる運動などが行えます。

●トレーニングを始める前に

- ・ 運動中に関節の痛みが出る場合は中止してください。
- ・ 各トレーニングの回数・セット数は動きを連続で行い、『ややきつい』～『楽にできる』程度にしましょう。(目安:10回～20回を1セットとし1から3セット)
- ・ わからない点や疑問点がありましたらスタッフまでお申し出ください。



←①腹筋

【運動方法】

膝を曲げてボールを腰に入れ、ゆっくりとよりかかる。おなかに力を入れ左右にボールが転がらないようにしましょう。

次にボールから背中が離れないようにゆっくりと体を起こしましょう。



→②ももの付け根の筋肉

【運動方法】

仰向けになり、両膝を曲げ両足でボールをはさみましょう。

おなかに力を入れ、足が床にふれないようにゆっくりと股・膝を伸ばします。

次に膝をのばしたまま足が真上に来る位置まで持ちあげます。

《注意事項》

腰に負担のかかる運動ですので腰痛のある方は注意してください。



③腹筋・わき腹

【運動方法】

膝を曲げ、おなかに力をいれて体をうしろに少し傾けます。

からだを少しかたむけたまま、ボールを左右どちらか斜めうしろに動かし、ウエストをひねります。左右連続10～20回行いましょう。



④ももの前の筋肉

【運動方法】

背筋を伸ばしてすわり、ボールを膝の間にはさみましょう。ゆっくりと一方の足を上げます。(このとき足先はしっかりと上を向いておくようにする)

足を下ろすときもゆっくり行いましょう。

1.2.3.4秒で足を上げ、5.6.7.8秒で足を下ろすようにすると良いです。



⑤ももの前、付け根の筋肉

【運動方法】

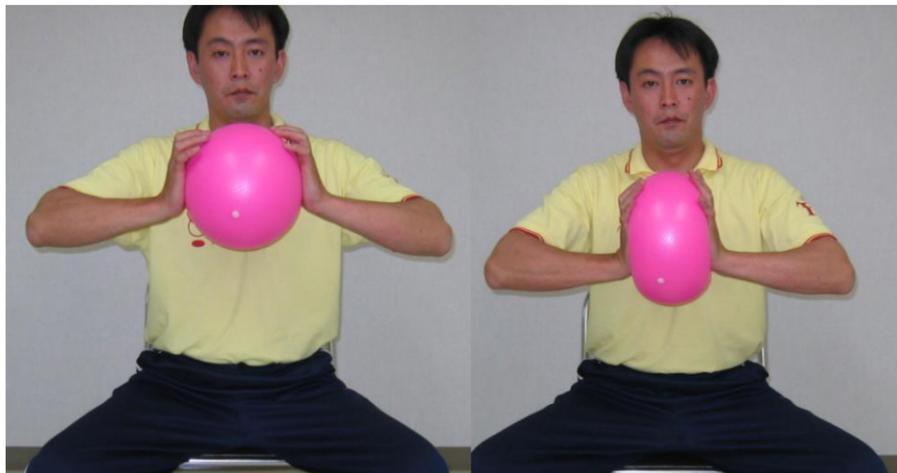
ボールを持ってイスに腰掛けます。
一方の足を上げ、ボールを足の下へくぐらせます。
両足とも交互に行ってください。



⑦膝まわり

【運動方法】

イスにこしかけ、足をボールの上に置きます。足でボールをふみつぶすようにします。
足からボールが離れないようにしましょう。
1.2.3.4秒でボールをふみ、5.6.7.8秒でゆっくりとゆるめましょう。



⑥胸の筋肉(1)

【運動方法】

胸の前で両手でボールをはさみます。(このとき両肘が下がらないように注意)
次に両脇からギュッと押しつぶすようにします。
1.2.3.4秒でボールをつぶし、5.6.7.8秒でゆるめます。



⑧足指、足裏の筋肉

【運動方法】

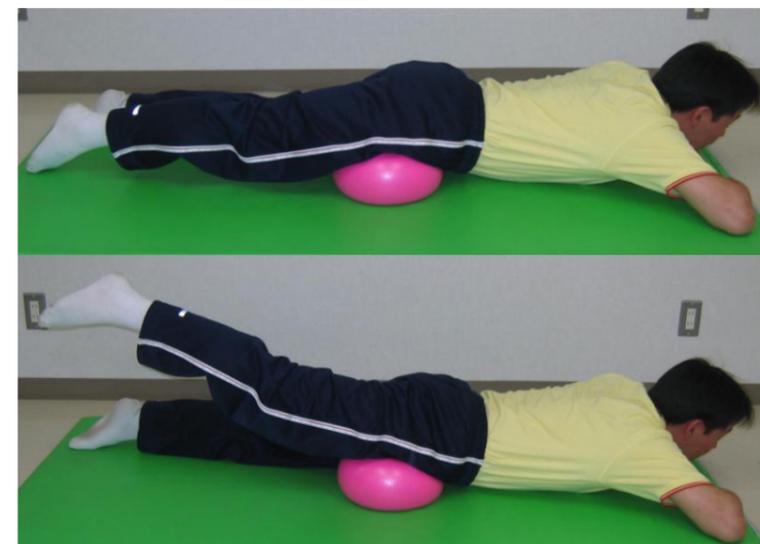
ボールの上に足を置きます。(素足で行いましょう)
足の指・裏でボールをつかむように力を入れます。



⑦胸の筋肉(2)

【運動方法】

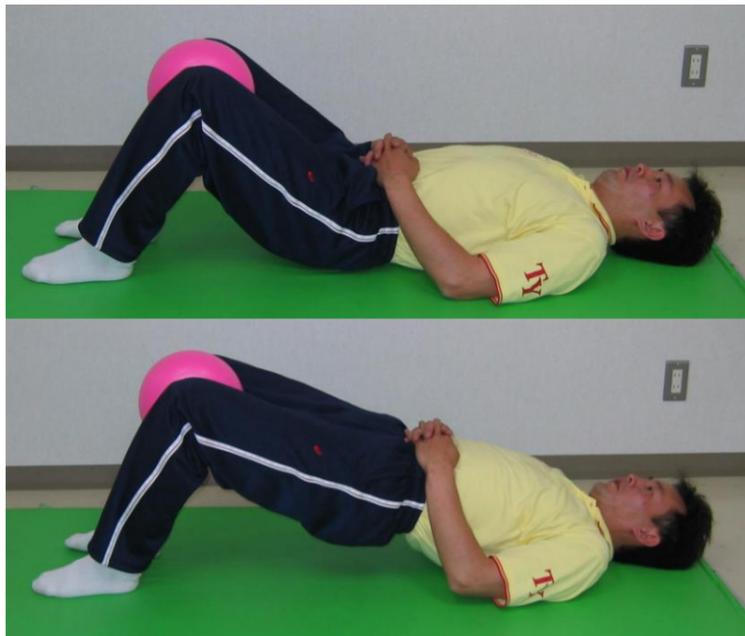
胸の前で両肘から先でボールをはさみます。
両肘をギュッと押しつぶすようにします。
1.2.3.4秒でボールをつぶし、5.6.7.8秒でゆるめます。



⑨おしりの筋肉

【運動方法】

うつ伏せに寝て、ももの付け根にボールを入れます。
ゆっくり1.2.3.4秒で足をなるべく遠くへ膝を伸ばし足を上へ上げます。5.6.7.8秒ゆっくりと元に戻します。



⑩おしり～背中 の筋肉

【運動方法】

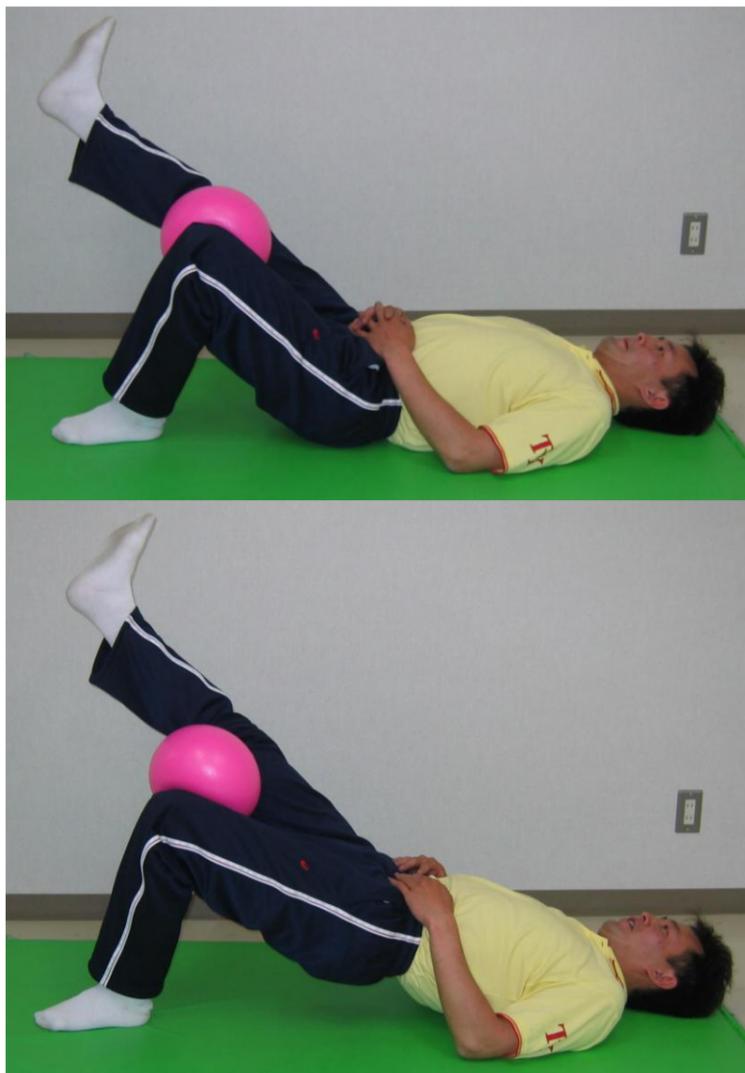
仰向けにねて両膝を曲げ両膝の間にボールをはさみます。
1.2.3.4秒でゆっくりとお尻を床から浮かせ、5.6.7.8秒でゆっくりとお尻をゆかにつけましょう。



⑫おしり～わき腹

【運動方法】

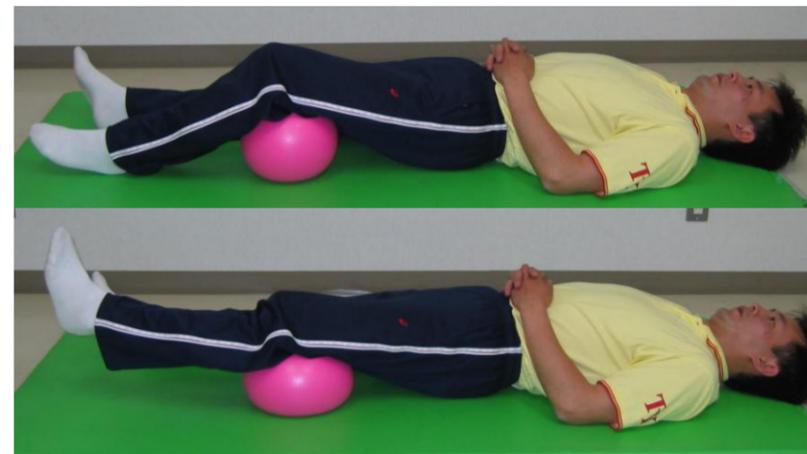
ボールを足の間にはさみ横向きに寝ます。
ボールをはさんだ両足を床から1.2.3.4秒で上へ持ち上げ、5.6.7.8秒で下ろしましょう。



⑪おしり～背中 の筋肉 (上級者編)

【運動方法】

仰向けにねて両膝を曲げ両膝の間にボールをはさみます。一方の膝をまっすぐ伸ばし足を上へ上げます。
次に1.2.3.4秒でゆっくりとお尻を床から浮かせ、5.6.7.8秒でゆっくりとお尻をゆかにつけましょう。



⑬ももの前の筋肉

【運動方法】

あおむけに寝て、片方の膝の下にボールをはさみます。
1.2.3.4秒でゆっくりと膝をのぼしボールを床へ押し付けます。
5.6.7.8秒で元に戻します。



⑭ももの内側の筋肉

【運動方法】

イスにこしかけ、ももの内側でボールをはさみます。
1.2.3.4秒でゆっくりとボールを押しつぶすように両膝をよせ、5.6.7.8秒でゆっくりと元に戻します。



⑮腰の周りの筋肉

【運動方法】

両足を前に伸ばした姿勢からボールをお尻の下にしき、前後左右に腰を動かします。
両手はバランスを取るために軽く支えます。



⑰座ってのボールつき(ドリブル)

【運動方法】

両足を広げすわった状態で左右交互または一方の手でボールを続けてつきましょう。



⑯ももの内側、背中、わき腹のストレッチ

【運動方法】

両足を開いた状態ですわり、床においたボールの上に両手を置きます。ボールを前方に転がしながらゆっくりと体を前に倒していきます。
次に左右へも同様に行いましょう。



⑱立ってのボールつき(ドリブル)

【運動方法】

立った状態で左右交互または一方の手でボールを続けてつきましょう。