



## 自然に体幹が鍛えられる！ ミニボール・エクササイズ

### 割れないボールで体幹強化

人が乗っても割れない、ふわふわボール。このふわふわ加減が、運動効果をさらに高めてくれるのです。今回は、そんな運動アイテムを紹介します。

まずは、「なぜ、ふわふわボールが良いのか？」です。このボールを使って、片足を乗せる、膝の間に挟みながらで筋トレを行います。

ボールの上に足を乗せると、ボールはふわっとしているので、身体は揺れます。その揺れを抑えるため、筋肉に力を入れて踏ん張ろうとしますね。そのときに使われる筋肉が、体幹を中心とした筋肉なのです。

身体の揺れを抑えるために使われる筋肉

- お尻の筋肉（大臀筋、中臀筋など）
- 腹筋
- 背筋
- 太ももの筋肉

ボールで筋トレを行うだけで、これだけ多くの筋肉

を自然に鍛えることができるのです。体幹を鍛えることで、姿勢を綺麗に魅せることができますし、老化の防止、転倒の予防もできるのです。

また、膝の間にボールを挟むことで、太ももの内側にある「内転筋」と「腹筋」を同時に鍛えることができるのです。



ですから、ボールを膝の間に挟んで腹筋運動をすれば、効果倍増ということなのです。これも嬉しいですよ～。

もっとも、このボールは運動の効果だけでなく、安全性にも優れています。当たっても痛くありませんね。小さなお子さんがいらっしゃるご家庭でも安心ですし、遊び道具にもなります。

では、ふわふわボールを使ったストレッチと筋トレを紹介します。難しいものもありますよ。

## 正座ストレッチ体操

こちらの運動は、動画でご覧頂けます  
QRコード▶



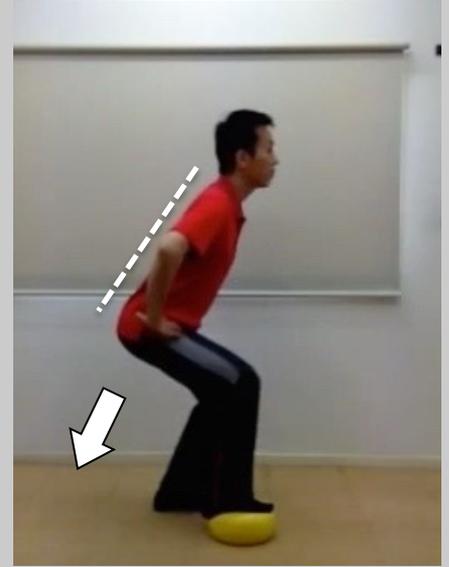
- ① 膝立ちになり、ミニボールを膝の裏側に当てます。【写真左】
- ② ボールを挟むようにして、ゆっくりと正座に近づけます。【写真中央】
- ③ 痛みのない範囲で、自然呼吸で正座を20秒間行います【写真左】
- ④ 反対側の脚も同様に行います。

裏面に続きます



# 片足・股関節スクワット

こちらの運動は`動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 背筋を伸ばし、片足をミニボールの上に乗せます 【写真左、中央】
- ② 息を吸いながら、お尻を斜め後ろに下げるようにして、しゃがみます【写真右】
- ③ 息を吐きながら、素の位置に戻ります。5回繰り返します 【写真中央】
- ④ 反対側の脚も同様に行います

# もも上げトレーニング

こちらの運動は`動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 膝の裏にミニボールを挟み、背筋を伸ばします。 【写真左】
- ② ミニボールを落とさないようにして、息を吸いながら、太ももを後方にします。【写真中央】
- ③ 息を吐きながら、太ももを上げます。 姿勢が崩れないようにして、3回繰り返します。【写真右】
- ④ 反対側も同様に行います。 ※バランスが崩れそうになりましたら、運動は中断してください。

発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット  
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>  
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>

次号は・・・ 正座ストレッチにも効果的！  
ミニボールでトレーニング