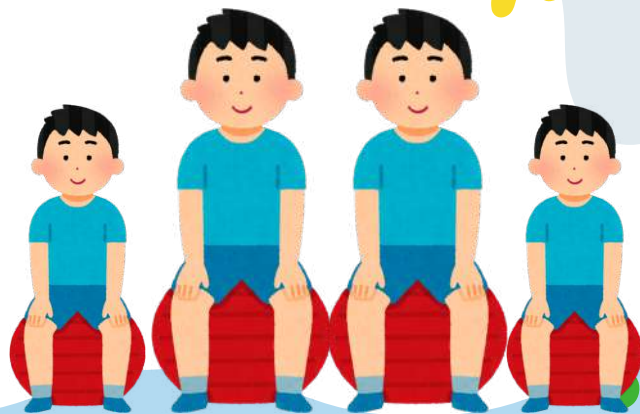
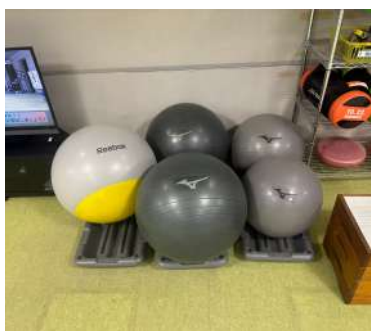


バランスボール MFTだより12月号



○知識編

バランスボールの使い分け



トレーニングルームには2種類のサイズ（55cm・65cm）のバランスボールがあります！目的に合わせて使い分けましょう！

座る時

身長165cm未満→55cm、身長165cm以上→65cm

トレーニング時

55cm→ボールが安定しやすく、負荷は軽め

65cm→不安定さが増し、負荷はやや高め

バランスボール使用時の注意点と座る際の基本姿勢



・無理な体制で行うと転倒したりフォームが崩れたりするため、適切な体制を意識しましょう。

・ボールは不安定でどこに転がるかわからないため、周囲に安全なスペースを確保しましょう。



① バランスボールの中央、もしくは中央からやや前方に背筋を伸ばして座る。

② 足を肩幅くらいに開き、膝の角度を90度から110度にする。

注

近くに人やモノはありませんか？再度チェックしましょう！！！！

座っているだけでも体幹が鍛えられるというメリットがあります！

骨盤の矯正



- ① 上記の基本姿勢でバランスボールの上に座る。
- ② 姿勢はそのまま、おしりを左に動かし骨盤を左に傾ける。
- ③ 同様におしりを右に動かし、骨盤を右に傾ける。
- ④ 左右10回、3セットを目安に行う。

注

姿勢をまっすぐに保つことを意識し、ボールを左右に転がすイメージで！！

開催概要

ショートレッスン

12月の開催日

4・8・18・22

■ 定員

各回10人（先着順）

■ 開催時間

月）10:30 15:30 19:30

木）10:45 15:30 19:30



バランスボール MFTだより12月号



○実践編

背中ストレッチ



- ①正座をし、両腕を伸ばしてバランスボールの上にのせる。
- ②お辞儀をするように上半身をゆっくりと前に傾ける。
- ③腕が伸びきったところで、両腕を使ってボールを右側に転がす。

注 息を吐きながら前に傾けましょう！

背中ストレッチ



- ④同じように左側へもボールを転がし、元のお辞儀の姿勢に戻る。
- ⑤1セット5～7回、2セットを目安に行う。

注 肩甲骨周辺をまんべんなく意識！

下腹エクササイズ



- ①床に仰向けになりバランスボールを両足のふくらはぎの間にはさむ。
- ②両手を体の横において体をささえながら、床から約20cmの高さに持ち上げる。

注 ボールは常に浮かせたままで！

下腹エクササイズ



- ③腹筋を使ってボールを引き寄せる。(おしりが床から離れるまで)
- ④ゆっくりと元の位置へ戻す。
- ⑤1セット10回、3セットを目安に行う。

注 下腹部を意識しましょう！

ヒップアップエクササイズ



- ①仰向けになり両足でバランスボールを挟む。
- ②両腕を広げて上体を安定させ、ボールを持ち上げて左右にひねる。
- ③左右10回、3セットを目安に行う。

注 おしりから太ももまでを意識！

今月の一言

羽田：12月の雪は、音を消すために降るのかもしれませんが。街のざわめきも、人の心のざらつきも、なんでも白に溶けていく。積もるほどに静けさは深くなる。何も言わなくとも伝わる季節があるとするならば、それはきっと雪の降る夜なのです。

加藤：羽田構文もういいです。。クリスマスや年末、忘年会などイベント盛りだくさんの12月ですね。皆さん良い師走を。

本間：モデルとして出演させていただきました。このPOPを見ていただく皆様により分かりやすく伝えられるよう努力したので見ていただけたら嬉しいです。