

● バランストレーニング（6種類） ●

＜効果・ねらい＞

- ・主運動前のウォーミングアップとして行う。バランス能力を高め日常生活での転倒予防を図る。

＜実施上の注意点＞

- ・運動の特性上、不安定な姿勢をとることがあるので、参加者の転倒に注意する。
- ・二人一組で行う種目の場合、体力レベルが近い参加者同士で組んでもらうのが望ましい。
- ・立位で行う種目が多いため、運動に適した滑りにくい床の部屋で実施する。

① 足を揃えて立つ



- ・イスの背もたれを持ち、足を前後に揃えて立つ。
- ・慣れてきたら指で身体を支えるなどして難易度を上げる。

・Point・

- ・バランスを崩しやすい姿勢を取るため、転倒の不安がある場合は無理をして続ける必要はないことを参加者に周知する。

② 片足立ち



- ・イスの背もたれを両手で持ち片足を上げて立つ。
- ・左右の足で同じように行い、徐々に立っている時間を長くしていく。

・Point・

- ・足首や膝関節に痛みを感じる場合は無理をしないよう促す。
- ・転倒の不安がある場合は、足をすぐに下ろすように参加者に伝える。

③ 足底のトレーニング 1



- ・裸足になりイスに座る。
- ・イスに座ったら足の裏にタオルを敷き足の指を使ってタオルを手繰り寄せる。

・Point・

- ・厚手のタオルでは思うように手繰り寄せることができないので、薄手のタオルを使用するのが望ましい。

④足底のトレーニング 2



- ・二人一組を作り裸足でイスに座り向き合ってもらおう。
- ・タオルを準備し、それぞれにタオルの端を踏んでもらい同時に手繰り寄せてもらう。どちらがより多くタオルを手繰り寄せることができるかを競う。
- ・Point・
- ・体力レベルが同程度のペアになるよう配慮する。

⑤ボール回し



- ・二人一組を作りボールを一つ持ってもらおう。
- ・背中合わせで立ち、後ろを振り返りボールを渡してもらおう。左右で同じように行う。
- ・Point・
- ・後ろを振り返ったときにバランスを崩しやすくなるので転倒に注意する。
- ・後ろを振り返った時に腰部に痛みを感じる場合は無理をしないように促す。
- ・立位での実施が難しい場合は座位にて実施する。

⑥器具を使ったバランストレーニング

● バランスパッド



● バランスディスク



- ・上記のような器具を使用し、片足立ち等の肢位をとる事により効果的にバランストレーニングを行うことができる。
- ・Point・
- ・平坦な床と比べるとバランスを保つことが難しくなるので、運動中はイスの背もたれを掴んでもらうなどの配慮が必要になる。