

●ボール体操（13種類）●

〈効果・ねらい〉

- ・ 空気圧を減らした柔らかいボールを使用し、イスに座ったまま行える体操を実施。
- ・ ボールの特性を活かし、他のトレーニングでは使われにくい筋肉を遊び感覚で刺激することもできる。

〈実施上の注意点〉

- ・ 動作を行った際に痛みや異常を訴えられる場合は、無理をせず痛みを感じない範囲で行うよう促す。
- ・ 動作の最中に呼吸を止めてしまうと血圧が上昇してしまうため呼吸を止めないように促す。
- ・ 手元から落ちてしまったボールを拾いに行った際に参加者が転倒しないよう注意が必要になる。
- ・ 使用するイスは脚が4本あるタイプの安定したものを準備し、イスが滑りやすい床の場合はマットを敷くなどの対応が必要。

① 体幹のストレッチ



- ・ ボールを片手で持ち、頭の上に持っていく。
- ・ もう片方の手は膝と膝の間で手のひらを上に向けておく。
- ・ 上記の姿勢がとれたらボールを落として下の手でキャッチする。うまくキャッチできたら手を入れ替えて反対の手でも行う。

・Point・

- ・ 両足でしっかりと踏ん張り転倒に注意するよう参加者に促す。

② 握力のトレーニング



- ・ ボールを両手で持ち爪を立てるようにしっかりと力強く握る。
- ・ しっかりと握ったら力を抜き、指をまっすぐ伸ばし大きく手を開く。

・Point・

- ・ 動作はなるべくゆっくりと確実に行うように指導する。

③ 内転筋のトレーニング

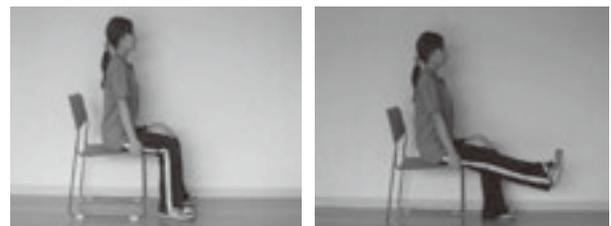


- ・ ボールを両手で持ち頭の上で止める。
- ・ 足を腰幅で開きボールを落とし、足を閉じてキャッチする。

・Point・

- ・ なるべく膝と膝の間でボールを挟むように指導する。

④ 大腿四頭筋のトレーニング

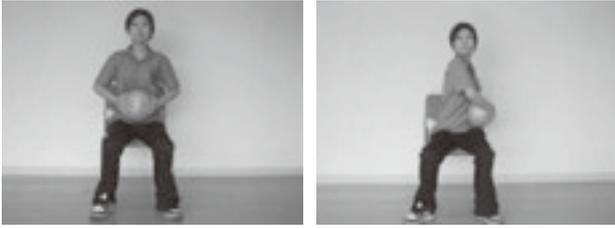


- ・ 両膝でボールを挟みしっかりと膝を伸ばす。
- ・ 膝を伸ばした時につま先が上に向くように力を入れる。

・Point・

- ・ 膝は最後までしっかりと伸ばすように指導する。

⑤体幹のトレーニング

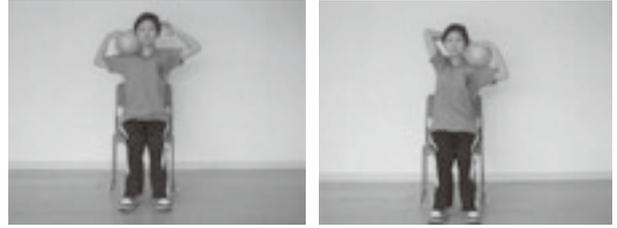


- ・ボールをお腹に当てて上から両手で押さえる。
- ・ボールを押さえたら背筋を伸ばし、ボールを左右に転がすようにして体をひねる。

・Point・

- ・体をひねった時に顔は正面を向いてるようにする。

⑥肩関節のトレーニング



- ・片手でボールを胸の前で押さえ、首の後ろまで転がす。
- ・首の後ろでボールをもう片方の手に持ち替え胸の前まで転がす。

・Point・

- ・動作はゆっくり大きく行うように指導する。

⑦肩甲骨周りのトレーニング

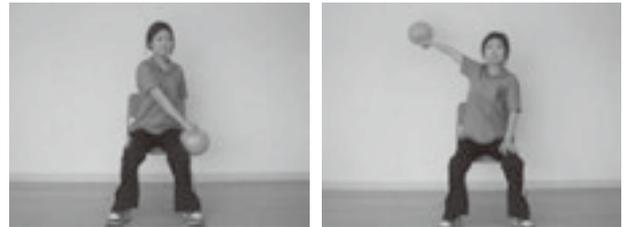


- ・ボールを両手で握り肘をしっかり伸ばす。
- ・車のハンドルを回すようにボールを左右に動かす、この時付け根から腕をひねるようにイメージしながら行う。

・Point・

- ・腕をひねった時に手のひらがボールから離れないように注意する。

⑧大胸筋のストレッチ

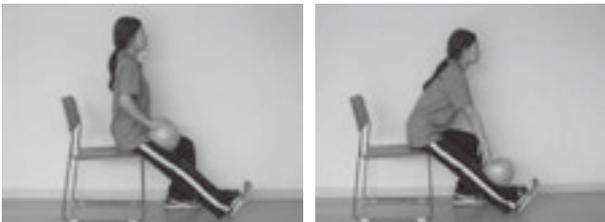


- ・ボールを片手で持ちボールを持っている手とは反対の膝の外側にボールを持っていく。
- ・腕を付け根から外側にひねるように斜め上に向かって伸ばしていく。

・Point・

- ・腕を伸ばした時に顔は正面を向いておくようにする。

⑨ハムストリングのストレッチ

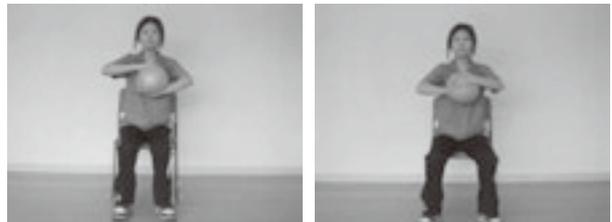


- ・片足を伸ばしてボールを足の付け根にあてる。この時つま先は上を向くように力を入れておく。
- ・背筋を伸ばしボールをゆっくり足首まで転がす。
- ・足首までボールを転がしたらゆっくり上まで戻る。

・Point・

- ・ボールを下に転がす時は顔を正面に向けておく。

⑩手首のトレーニング



- ・ボールを手のひらと手の甲で挟み肘を張る。
- ・肘を張ったらボールを前方に落とさないように回す。前方に回したら次は後方にも回す。

・Point・

- ・ボールを回す時は肩に力が入らないようリラックスして行う。

⑪ 背中と腰のストレッチ



- ・ボールを片方の足の外側にあてて両手で上から押さえる。
- ・背中を丸めながらボールを外側のくるぶしまでゆっくりと転がしていく。
- ・くるぶしまで転がしたらゆっくり上に戻る。

・Point:

- ・ボールを転がす時は腰から体を曲げるようにする。

⑫ 股関節のトレーニング



- ・片方の膝の上にボールを置き両手で軽く抑える。
- ・ボールを押さえたら膝を付け根から曲げて足を上にあげ、ゆっくりと下におろす。

・Point:

- ・背もたれに背中をつけ楽な姿勢で行う。

⑬ ハムストリングのトレーニング



- ・片方の足でボールを踏み反対の足でしっかりと踏ん張る。
- ・ボールを踏んでいる方の足は踵と膝が一直線になるようにする。
- ・ボールを転がすように膝を伸ばしつま先を上に向ける。膝を曲げた際にはつま先でボールを押さえる。

・Point:

- ・動作はゆっくりと行い、膝をしっかりと伸ばす。