



# 心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.8

今号の  
テーマ

## バランス能力を高める体操

静止または動作中の姿勢を維持させたり、不安定な姿勢を安定させたりする力「バランス能力」を鍛えると、立つ・座るなどの日常の基本動作がスムーズになり、さらに転倒防止にもつながります。体の重心を意識した体操で、バランス能力を鍛えましょう。

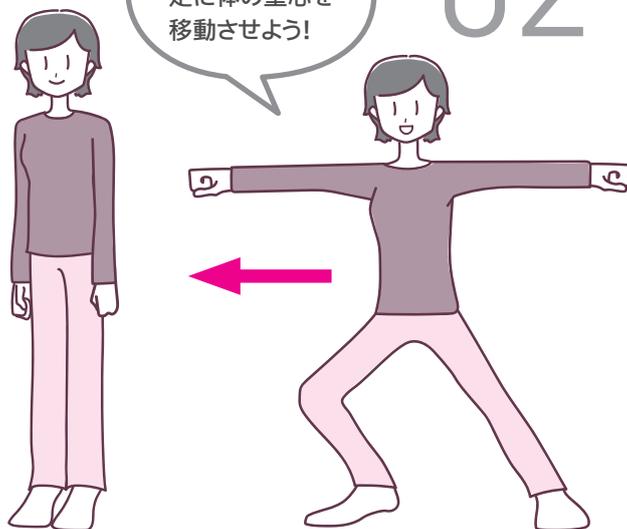
### 垂直方向の重心移動「つま先タッチ」。

- ①右足で立ち、左手を挙げる。
- ②左手で右足つま先をタッチし、①の状態に戻る。これを2回繰り返す。
- ③左右の手足を入れ替えて同様に行う。
- ④①～③を1セットとし、8セットを目標に行う。



踏み出した方の  
足に体の重心を  
移動させよう!

02



### 左右方向への重心移動 「サイドランジ」。

- ①立った状態から、右足を大きく右に踏み出す。このとき、握りこぶしの状態にした両手も一緒に左右に突き出す。
- ②右足、左足の順にそれぞれ2回ずつ行う。
- ③②を1セットとし、2セットを目安に行う。

### バランスボールを効果的に使うために

健康インフォメーション

バランスボールの「弾む・転がる・支える」という3つの特性を生かして行う「バランスボール運動」。筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力など、運動によって身につく力はさまざまですが、より効果的に力をつけるには、正しい姿勢が重要です。

バランスボール運動における正しい姿勢は、①股関節が曲がる角度を90°程度にし、ボールに座る②腹横筋を引き締めて背筋を伸ばす③両膝の間を20~30cmあける④両足のふくらはぎがボールに触れないようにしながら、体の重心を移動させてボールの真ん中に座るという4点を意識することが大切です。まずはぐらつかないように、体の軸を意識して正しい姿勢をとってみてください。これだけでも、体幹の筋肉を鍛えることができます。