

# バルーン体操

この体操は、筋力とバランスの向上を促すために行う体操です。  
ひとりひとりのレベルに合わせてできるだけゆっくりと時間をかけて行いましょう。

## 1. バルーンを使ったストレッチング



### ①おしり～腰

#### 【運動方法】

バルーンの上に両足を乗せ両膝を伸ばします。  
次にゆっくりと両膝を胸の方へよせるように曲げましょう。



### ②背中～腰

#### 【運動方法】

バルーンに両足を乗せます。乗せた足をゆっくりと左右へ傾けバルーンを転がします。このとき顔はバルーンと反対側へ向けるとより効果的です。



### ③ももの内側

#### 【運動方法】

バルーンに両足を乗せた状態からゆっくりと両膝を外側へ開くようにして膝を曲げます。  
ももの内側に気持ちよい程度のつっぱり感を感じるところまで伸ばします。



### ④背中～腰

#### 【運動方法】

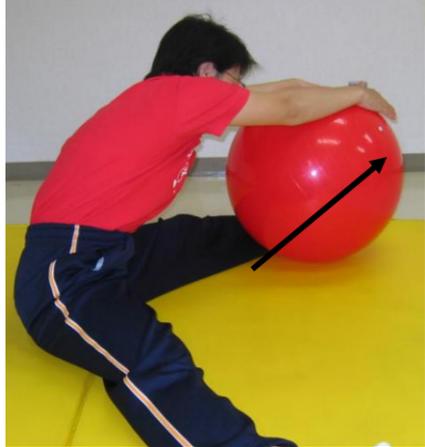
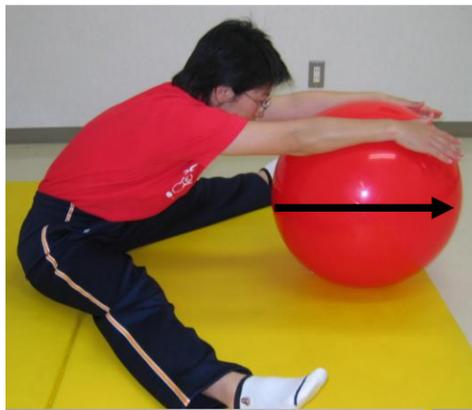
床に膝立ちになり、両手は前方のバルーンの上におきます。ゆっくりと両膝を曲げ腰を後ろへ引きます。両手はバルーンに置いたまま動かさないようにします。両肩に痛みのない範囲で行いましょう。



### ⑤背中～腰

#### 【運動方法】

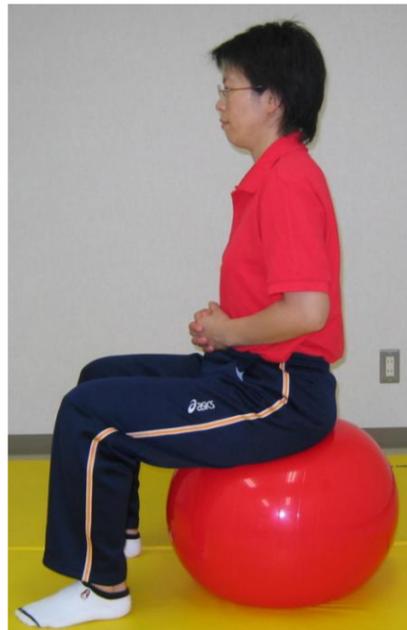
おなかがバルーンの上に来るようにして乗り力を抜きます。バランスを崩さないように両手、両足で軽く支えましょう。



### ⑥肩～背中～わき腹

#### 【運動方法】

両足を開いてマットに座り、前方に置いたバルーンの上に両手を置きます。ゆっくりとバルーンを前方へ転がしていきます。また左右へも同様にゆっくりと行いましょう。



### ⑦肩～背中～腰

#### 【運動方法】

バルーンに腰かけ両手をおなかの前で組みます。ゆっくりと両手を前方へ伸ばしていきます。伸ばしていくとき、後ろへ転倒しないように注意しましょう。



### ⑧ももの後ろ～ふくらはぎ

#### 【運動方法】

バルーンに腰かけ、一方の足を伸ばします。伸ばした足のつま先を上に向けゆっくりと体を前方へ倒します。このとき伸ばした足の膝が曲がらないように注意しましょう。



### ⑨ももの内側、背中～わき腹

#### 【運動方法】

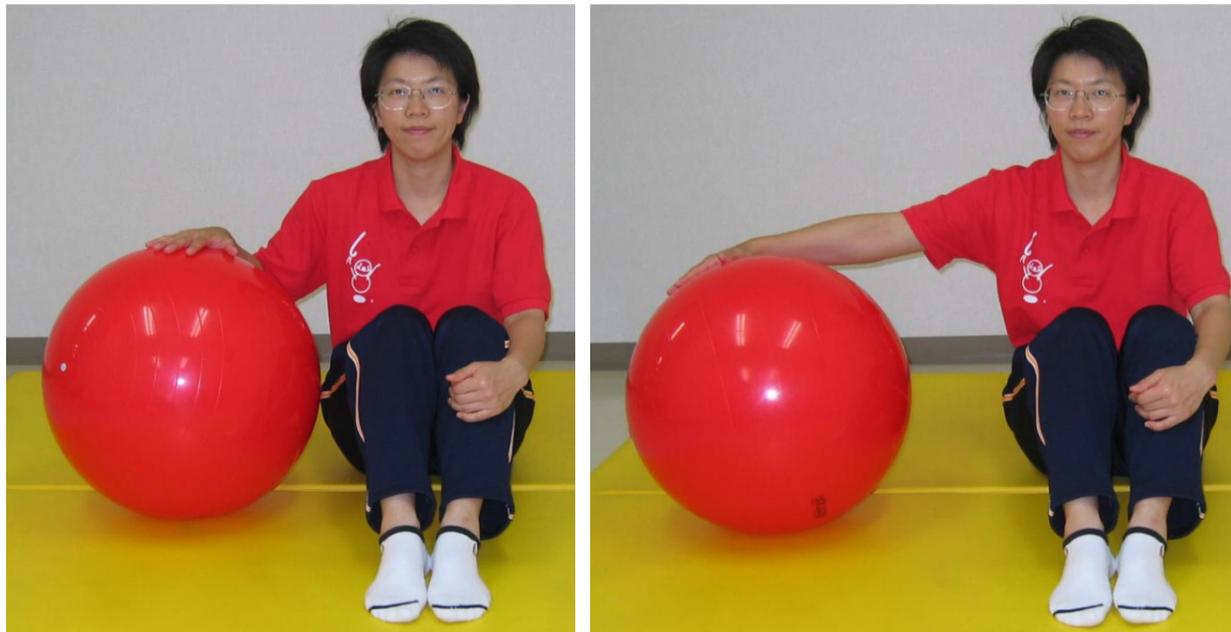
バルーンに両足を開いて腰かけます。両ももの内側が気持ちよい程度につっぱるよう両手で押さえます。その後、一方の肩を前方へ出し、首から腰をひねるようにします。左右両方行い、痛みのない範囲で行ってください。



### ⑩肩～わき腹

#### 【運動方法】

バルーンに腰かけ両手を組み、頭の上へ伸び上がるように上げます。  
ゆっくりと左右へ体を倒していきます。



### ⑪腕～肩

#### 【運動方法】

マット上に膝をたてて座り、バルーンの上に一方の手を乗せます。  
バルーンを手で大きく回し転がします。左右とも行いましょう。



### ⑫わき腹～腰

#### 【運動方法】

床に座った姿勢からバルーンを脇に抱えもたれかかるようにします。  
わき腹～腰のあたりに気持ちよいつっぱり感を感じる程度に伸ばします。

## 2. バルーンを使った筋力訓練



### ①腹筋

#### 【運動方法】

バルーンの上に両足を乗せます。ゆっくりと両膝を曲げバルーンを膝の裏ではさみこむようにして持ち上げます。



### ④ももの内側、前側の筋肉

#### 【運動方法】

両膝を曲げて両足の間にバルーンをはさみます。バルーンをはさんだまま両足を挙げゆっくりと膝を伸ばします。このとき両手はももの裏側を支えるようにしましょう。(腰痛の強い方は注意してください)

### ②ブリッジング

#### 【運動方法】

両足をバルーンに乗せます。ゆっくりとお尻の上げ下げを行います。呼吸とあわせてゆっくりと行いましょう。

### ③ブリッジング (上級者編)

#### 【運動方法】

一方の足をバルーンの上に置き、反対側の足の膝を伸ばして宙に浮かせた状態でお尻を上げを行います。左右とも行いましょう。



### ⑤背中～お尻の筋肉

#### 【運動方法】

バルーンの上で四つ這い姿勢となります。まずは、一方の足を後ろへ伸ばします。これを左右交互に行いましょう。次に足と反対側の手を同時に上げることでより背中筋の強化が図れます。



### ⑧両足～腰～背中 of 筋肉

#### 【運動方法】

バルーンにすわり、上下に弾むようにします。強く弾みすぎて転倒しないように注意しましょう。また、ももの筋肉を集中的に力をつけたい方は、1. 2で弾み、3のかけ声でバルーンから少しお尻を浮かせてとまるようにしましょう。

### ⑥ももの前の筋肉

【運動方法】バルーンにすわり、一方の膝をゆっくりと伸ばします。このときつま先は上を向いているようにします。左右交互に行いましょう。



### ⑦腰の周りの筋肉

#### 【運動方法】

バルーンに背筋を伸ばしてすわります。上半身を動かさないようにし、おしりのみでバルーンを前後左右、右周り、左周りと小さく動かします。大きくバルーンを動かさず転倒しないように注意しましょう。



### ⑨足～股関節周り、おなかの筋肉

#### 【運動方法】

バルーンにすわり、足踏みをするようにして足を上げます。リズム良くできるようになったら腕の振りを入れて行いましょう。



## ⑩ 上肢の運動

### 【運動方法】

マット上に寝た状態で両腕をあげバルーンを両手で把持します。  
次に両肘をのばしたまま胸の前までバルーンを持ってを繰り返します。