



# Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール<sup>※</sup>。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

<sup>※</sup>Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

## Gボールに座るときの基本姿勢



### ●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床につき、股関節屈曲角度が90~110度になる大きさのものです。

### ●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のとっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

## バウンド

〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



## 応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

## 日本発祥の新しいスポーツ ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索