

# スポリハニュース

特集!!

## 座るだけで???

## 4月号

平成21年4月発行

スポリハの片隅に大きさの違う大きなボールが2つ置いてあるのをご存知ですか??? これが**バランスボール**です!!!

テレビや雑誌などでは見たことがあると思います。すでに自宅に置いてある方も多いのではないのでしょうか?『自宅にあるんだけど、使い方がいまいち分からない・・・』という方もいるので、今回はバランスボールのお話をしたいと思います。

このボールのよいところは、これ一つでいろいろなトレーニングができることです。ストレッチ、バランストレーニング、筋トレ、リラックスなどなど♪若い方から、高齢の方まで幅広くできる**★スーパー・トレーニングボール★**とされています!!

まわりに危険なものがないのか確かめて、一度座ってみましょう♪コロコロ転がるボールの上に座るのですから、少し不安定で、座りにくいかもしれません。しかし、これがいいのです! 安定して座る為に無意識のうちに腹筋や背筋などを使っているトレーニングをしているのです。また正しい姿勢も意識できます。決して片足を上げたり両足を上げたりと中国雑技団のようにしなくてもよいのです。実際スタッフAはパソコンをする時、Aの弟は食事をする時にイスがわりに使っています(笑)

**「座るだけでトレーニング!!」**これが**★キーワード★**です。

詳しい話はスポリハで…

## お知らせ

☆スタッフBの嶋内奈苗です☆

4月からスポリハでみなさんと楽しく運動をさせてもらうことになりました。

みなさんが健康で楽しく運動ができるように頑張っておサポートしていきたいと

思います! 早くみなさんに顔と名前を覚えていただけるよう笑顔で頑張ります!

よろしくお祈りします!!