

高齢者指導に活かせる

JSA ボールエクササイズの実際

NPO 日本 G ボール協会 副理事長

中尾和子

<目的> 身体機能の向上

<JSA ボールエクササイズ> 関節機能と可動性を高める

<ボールの特性>

- ① 弾力：関節包をゆるめ、周辺組織までもゆるめる
- ② 転がり：不安定さが反射機能を高める
- ③ 空気圧：身体感覚や目的に合わせていつでも調節可能

<3ステップで身体を整える>

🌀 リセット

- ① 骨の正しい位置感覚を育てる（平行・均等・対称）
- ② ボールに身体を預けて力を抜く（押圧）
- ③ ひずみや緊張を取り除き、あらゆる臓器があるべき所に位置する

🌀 再教育

- ① 押圧している関節を動かす（構成運動・凹凸の法則）
- ② 正しい関節の動きを習得するために最小限の力で動く
- ③ 関節面の動きをイメージして関節・骨で動く

🌀 強化

- ① 押圧しながら他の関節を動かす
- ② 力の分散、調和した動き、動きの統合
- ③ 軽く、楽に動く

<ボールの活用>

- ① アライメント（骨の位置）を整える
 - 仙骨に当てて骨盤を立たせる
 - 膝にはさんで骨盤を正しい位置に保つ
 - 頭の上に置いて中心軸を感じる
 - 両脇にはさんで目線・肩・腰が平行・均等にあるか感じる
 - 手に持って肩甲帯、鎖骨と肩甲骨の位置を感じる

- ② 身体を安定させて力が抜けるようにする
 - 身体の間隙にボールを入れる
 - ポジションが安定するように複数個使う

- ③ 身体に意識を向けさせる
 - ボールがあるとそこに意識を向けやすい

- ④ マッサージ、可動域を広げる
 - 転がしてマッサージしながら、動きを促す

- ⑤ バランス感覚を育てる
 - ボールの不安定を作る。緊張しすぎないポジションで行う

<実技>

- ① 坐骨：坐骨を感じて左右対称・非対称に3Dで動かす
- ② 腹筋：腹筋呼吸で腹筋も鍛え骨盤を安定させる
- ③ 脊柱：ていねいに椎骨一つずつ動かす（頸椎～尾骨まで意識）
- ④ 肩腕：肩甲帯の正しい動きを小さい可動域から練習
- ⑤ 胸郭：呼吸運動とともに3Dで動かす（脊柱の動き伴う）
- ⑥ 脚足：股関節・膝・足首の動きをボールで作る工夫をする

- ◎ スタートポジションを整えることが運動になる
- ◎ ふる・ゆする・バウンド・モニョモニョを頻繁に行う
- ◎ 動かす関節を明確にすることが重要
- ◎ 呼吸指導は忘れない