



R. I. 第2630地区 高山中央ロータリークラブ  
WEEKLY REPORT

2009～2010 年度 高山中央 RC 会長テーマ 「 聞・思・修 」

◆会長 橋本 修 ◆幹事 岩垣津 亘 ◆会報委員長 長瀬 栄二郎 ◆会報担当 下田 徳彦

創立 1991 年 5 月 20 日

◇事務局 高山市花岡町 1-15 丸越商事 4F  
TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488  
◇例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600  
◇例会日 毎週月曜日 PM12:30～  
◇ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

<出席報告>

	会員数	出席会員	出席	Make-up	出席率
本日 834 回	49 名	46 名	36 名	—	78.26%
前々回 832 回	49 名	46 名	41 名	0 名	89.13%

<点 鐘> 会長 橋本 修

<会長の時間> 会長 橋本 修

先週はお休みでした。いかがお過ごしでしたでしょうか？その後の高山祭は本当に寒い 2 日間で関係者の方々、本当にお疲れ様でした。また、昨日は地元の地区協議会という事で、多くの方に交通整理をはじめ裏方にご協力いただきまして、ありがとうございます。

本日は日頃の運動不足の解消の為、軽スポーツを実施していただきます。無理をされません様に、楽しんでいただきたいと思います。講師の中井礼身先生よりしくお願い申し上げます。



<軽スポーツ例会>

親睦委員長

谷口 欣也



講師：中井礼身先生

日本女子体育大学卒業、現在、健康増進等の目的とするサークルの講師として活躍中。

- 12:10 内容 (バランスボールと青竹ビクス) の説明  
12:30 ストレッチ体操  
13:00 バランスボール  
13:45 青竹ビクス  
14:00 終了

《バランスボールについて》

【バランスボールの歴史】

- 1960年代…スイス人理学療法士の依頼により、イタリアの会社が開発  
1980年代…アスリートのリハビリテーションプログラムで取り入れ、整形外科的治療現場でも活用が広がる (ヘルニアの治療など)。スイスでは子供達の姿勢改善対策として、学校の教室にて椅子代わりにボールを使用し、その効果が報告される  
1990年代…日本でもトップアスリートのトレーニングやコンディショニングツールの1つとして、また、健康づくりの現場でも活用され始める  
2000年～…使用目的、方法、ボールの種類などあらゆる分野・方向に広がっている

【ボールエクササイズの特徴】

- ① ボールだから気づく、感じる  
・転がるという不安定さが身体の歪みや動きの偏りを気づかせる  
② ボールだからフィットする  
・転がす事でその人にあった細やかなポジショニングが

## 設定可能

(関節可動域の調整や強度変換がしやすい)

- ・身体に合わせて形が変わるので安全で効果的
- ③ ボールだから飽きない
  - ・楽しみながらいつも新鮮な気づきが得られる
- ④ ボールだから簡単
  - ・サポートになるのでエクササイズが簡単、しかも効果的

## 【ボールエクササイズの効果】

筋力、筋持久力、柔軟性、

バランス能力の維持・向上 → 健康

- ① 筋力の衰えは日常のあらゆる動作を制限する  
(様々な関節痛が起こりやすい)  
改善・肉体系年齢を保つ事は、快適なライフスタイルを築くことにつながる
- ② バランス力向上→胴体・腹筋などの安定筋（インナーマッスル）を働かせる  
腰痛予防・改善、メタボ対策
- ③ マッスルメモリーの発達→バランスをとる事を繰り返すことで、自然に身体が正しい姿勢を保つ事を覚える（無意識）
- ④ 動作運動性の向上→それぞれの筋肉が連動して働き、スムーズに身体が動く
- ⑤ 障害予防、パフォーマンス能力の向上→筋力バランスが整うから

ボールエクササイズの最終目的は正しいアライメント（障害の起きにくい、疲れにくい姿勢）を身につけること

## 【注意事項】

- ・鋭利なもの、熱に注意！（直射日光の当たる場所や高温時の車内での保管、ストーブ等）
- ・床面、足元は滑らないように！
- ・転倒した時のことを考え、十分なスペースを！障害物に注意！
- ・同じ運動を長時間続けないように！  
(感じている以上に身体的負担は大きいので注意)



## 《青竹ピクスについて》

## 【足裏について】

- ・東洋医学において足裏には、体の各部位・臓器と深く関係がある反射区があるその反射区を押して凝りや痛みがある場合、そこを丁寧に刺激しほぐすことで調子を整えることができるとされる
- ・足裏が『第2の心臓』と言われる訳  
もともと人間は四足歩行から二足歩行へ進化したもので、心臓の位置が二足歩行に適した位置にない心臓が高い位置にあるため、重力で足には血液が流れやすいが、心臓には戻りにくいつまり、老廃物が足に溜まりやすいので、足裏の筋肉を刺激する事は、心臓のポンプ運動と同じ働きをし、血液循環を促す。

## 【青竹ピクスについて】

- ・エアロピクス（有酸素運動）をしながら足裏を刺激することで、短時間で血行を良くし、短時間で新陳代謝を高めることができる
- ・ハードなエクササイズにも、癒しのエクササイズにも調節可能

## 【注意事項】

- ・刺激が強い場合は、タオルなどをかぶせて調節する
- ・長時間続けて行わない
- ・長く乗っても3～5分くらい  
乗ったり降りたりしながらでも15分くらいを目安にする
- ・妊娠中の方は注意が必要



## ～ ボールの選び方 ～

- ・座った時に、膝関節と股関節の作る角度が90～110度を目安にする
- ・空気圧が高くなるほど弾力性が増し、転がるので、バランス能力の高い方むきとなる
- ・高齢者、低体力者、過体重気味、下肢(股関節、足首など)に何らかの整形外科的リスクがある方は少し大きめで柔らかめのボールを選ぶ

