

# 今、かわいくてオシャレで注目の アウトドアブランド「ラフマ」を大特集!



先日、六甲山で行われたイベントで私たちは「山ガール」に変身してきました。笑 最近では、アウトドアスポーツが流行している影響からか、高機能でかわいいアウトファッションが多くの女性から支持されています。これからの季節、ちょっとした遠出などで今注目の「ラフマ」の商品を着てみることをおすすめします。



## オススメ商品① “シューズ”

山登りを始める際、最初に必要なアイテムはシューズです。ラフマのシューズはどんな服装にも合わせやすく、履き心地が良いです。



## オススメ商品② “アウター”

ラフマのアウターは、いつでもどこでもサッと着れて、しかも、これから寒くなる季節も関係なしの高性能。一着持っているだけでどこへでも行けます。笑



## オススメ商品③ “チェア”

カラフルなチェアは部屋のインテリアとしても大人気です。



今回、紹介した商品はラフマホームページご覧になることができます。

**Lafuma**  <http://www.lafuma.jp/>

INSPA 京都 利用するすべての人を inspire させる無料小冊子

# 14 号 INSPA MAGAZINE

2010/11/20

INSPA 京都  
からのお知らせ!

スタッフブログ更新中!



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話是非お楽しみにください。  
<http://inspakoto.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。

QR コード



INSPA 京都ではツイッターをはじめました。イベント情報やスタジオ情報などを配信しています。是非フォローしてください。  
<http://twitter.com/inspakoto/>



発行人  
京都店 玉村 美紀  
仙台店 澤渡 知宏

## Topics

- ジムでもおうちで簡単ボールエクササイズ P.1
- バランスボールエクササイズ P.2-P.3 & ストレッチ
- アウトドアブランド「ラフマ」大特集! P.4



## ジムでもおうちでも簡単バランスボールエクササイズ!

今年もあっという間に1年が終わりを迎えようとしていますね。これから年末にかけて、「もうちょっとココを引き締めたい」とは思っているけど忘年会やクリスマスなどですでに予定が入っていてなかなかジムには行けそうにない、気が付けば運動不足になってしまおう!? という方も多いのではないのでしょうか? そんな時はバランスボールを使ったエクササイズ&ストレッチがおすすめです。バランスボールは短時間で全身を調整し、筋肉を効率よく動かせる便利なアイテムです。今回は、自宅にあるけれど、使っていないという方もジムでもおうちでもできる簡単エクササイズとストレッチをご紹介します。

## バランスボールは体ゆがみ改善と筋力のバランスを整える。

皆さん、もう既にご存知かもしれませんがバランスボールとは、体重を支えられるほどの強度を持ったゴム製のボールでリハビリテーションのための医療器具として使用されました。主な目的としては、バランスボールの不安定によってバランス感覚を磨き、身体にとって有益な刺激を活用しながら、ゆがんだ姿勢を改善し、筋力のバランスを整えるといった効果がありますが、最近では集中力を高める目的などで学校などの椅子にも利用されているそうです。

## バランスボールの正しい選び方、乗り方。

市販されているバランスボールは一般的に直径が45cm、55cm、65cmと大きさが異なりますが、実際にボールを選ぶときの正しいポイントはボールに座った時にひざが90度になるようにします。(図1) ボールを選んだら次は正しいボールの座り方です。正しい乗り方は①座ったときに、両肩とおしり(骨盤)が床に対して平行になっているか確認します。また、横から見たときにボールの中心から耳、肩、股関節を結ぶラインが一直線であればOKです。

図1. 正しいボール乗り方・座り方



図2. 間違ったボールの乗り方・座り方



# バランスボールで全身の筋肉を効率よく動かそう！エクササイズ&ストレッチ

私たちの筋肉は日常生活を送るだけでも筋肉が硬くなったり体がゆがんだりするものです。シェイプアップに必要なことは、筋肉の状態やバランスを整えて全身の筋肉を効率よく動かすことです。その筋肉の状態やバランスを整えるために使うのがバランスボールです。これから行うエクササイズ&ストレッチで普段使っていない筋肉を効率よく動かしてみましょう！

## 基本の動き①【左右】



足の力でボールを左右に動かさないように注意します。

正しい姿勢の状態からおしり(骨盤)を左右に動かします。上体をあまり動かさないよう注意します。ポイントは、ひざとつま先、かかとをなるべく動かさないように行います。(左右交互に20回)

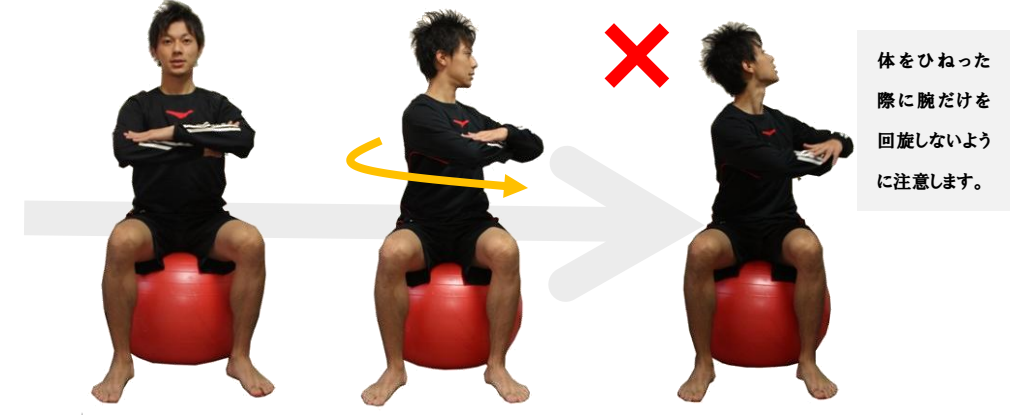
## 基本の動き②【前後】



上体を戻した際に体が前傾にならないように注意します。

正しい姿勢の状態からおしり(骨盤)を前後に動かします。頭をまっすぐにしたまま、おへそから下に重心をおくつもりで下腹部に力を入れ骨盤を前方に移動させます。(前後に10回)

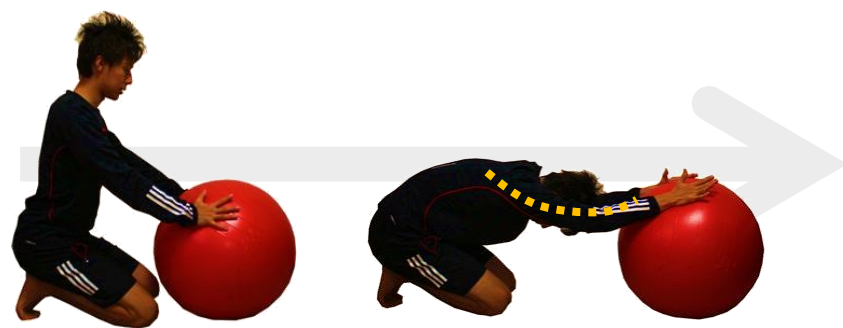
## 基本の動き③【回旋】



体をひねった際に腕だけを回旋しないように注意します。

正しい姿勢の状態から両腕を胸の高さで組み、顔は正面に向いたまま、体を左右に回旋していきます。体をひねった際に肩が上がったり、下半身も動かないように注意します。(左右10回)

## ストレッチ① 上背部から背中にかけてのストレッチ



つま先と膝を床につき、手のひらを下にして両腕をボールの上に乗せます。ボールを体の前方へ転がしながら上体を伏せるようにして両腕を伸ばします。(10秒間キープ×2セット)

## ストレッチ② 胸から腕周りにかけてのストレッチ



ボールの横に座り、左腕をボールの上におき、右手は床につきます。ボールを動かさないように右ひじを曲げて上体を前に倒していきます。(左右10秒間キープ×2セット)

## ストレッチ③ 太ももの裏側(ハムストリングス)のストレッチ



両足を腰幅に開き、右足を伸ばします。かかとを床につけ、つま先を上にあげて股関節を折りたたむように上体を前に倒し、太ももの裏側を伸ばします。(左右10秒間キープ×2セット)

## エクササイズ① プッシュアップ with ボール(胸の筋肉)



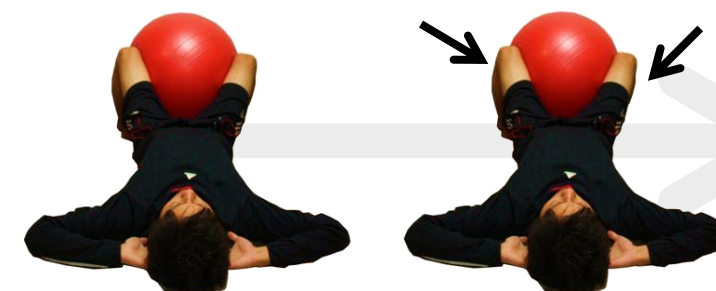
肩幅程度足を開き、膝を床につけます。胸の前で両手を挟むようにボールに手を置き、上体をゆっくり倒します。そこから胸と腕の力で元に戻り、繰り返します。(10回×2セット)

## エクササイズ② ラットプル with ボール(背中中の筋肉)



両足を肩幅程度に開き、ボールに座ります。タオルの両端をもって腕を上げ下げします。伸ばした腕を下げる時、ひじが直角になるまでタオルを下げます。両肩の高さは常に同じにし、体を左右どちらかに傾けないように注意します。(10回×2セット)

## エクササイズ③ ヒップアダクション with ボール(内もも)



両手を頭の後ろに置き、ひざを立てておお向けに寝ます。両ひざでボールをおしつぶすような気持ちで、圧力をかけていきます。3秒かけてボールを挟みます。(10回×2セット)