
ボール体操

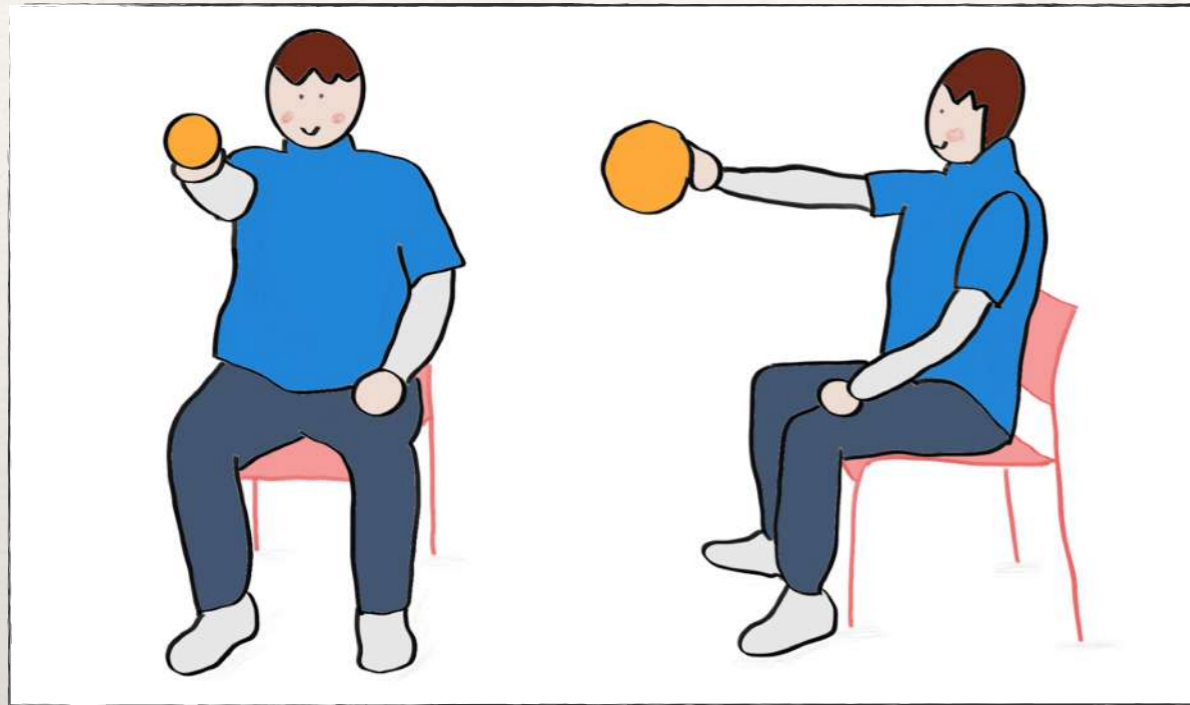
massublog

ボール体操①

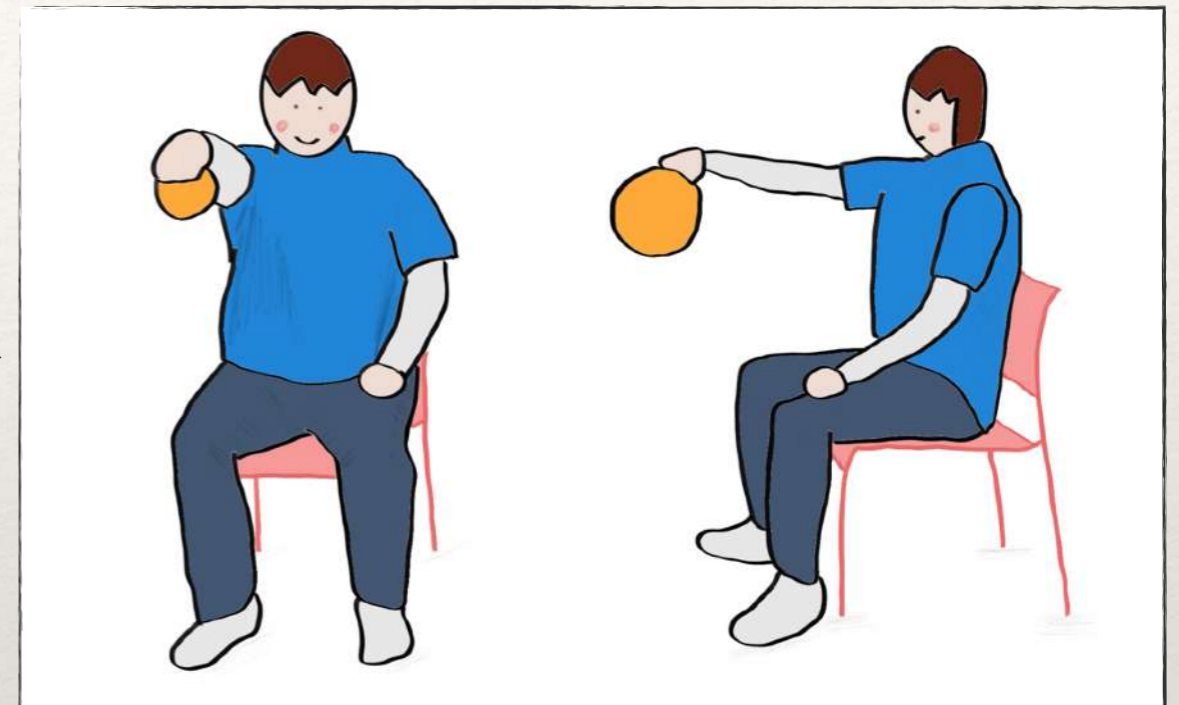
重要度



開始姿勢



終了姿勢



ボールを上向きに持ちます

しっかりとボールを持って下向きに

- ❖ ボールをしっかりと持ちます。把持力によってボールの大きさを変えます
- ❖ 背もたれにはもたれないように注意
- ❖ ボールを落とすと拾いに行く人もいるので注意

目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲や手指の筋力トレーニング
- ・ 肩を捻る、物を持つ筋の運動
- ・ 肩関節内外旋、手内在筋

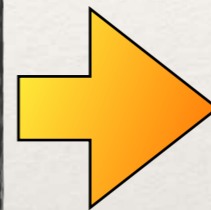
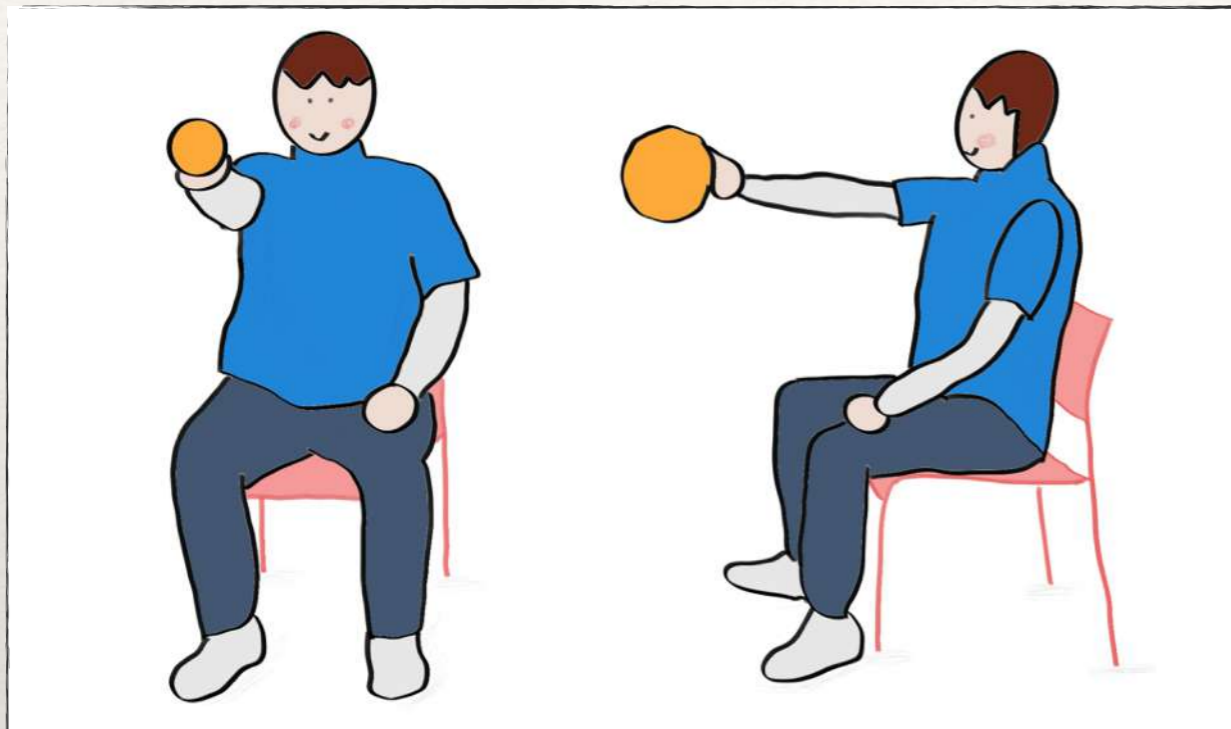
回数：10回

ボール体操②

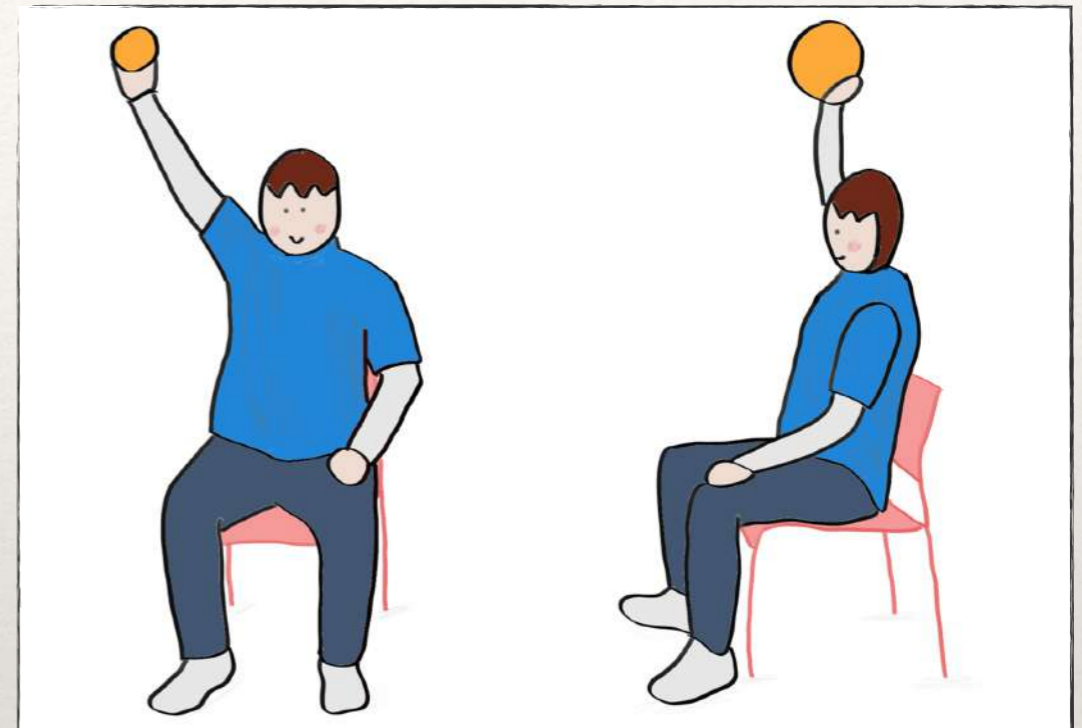
重要度



開始姿勢



終了姿勢



肘を伸ばしてボールを前にセット

肘を伸ばして大きく腕を回す

- ❖ ボールをしっかりと把持して大きく腕を回す。
- ❖ その際に物や人に当たらないように注意する。

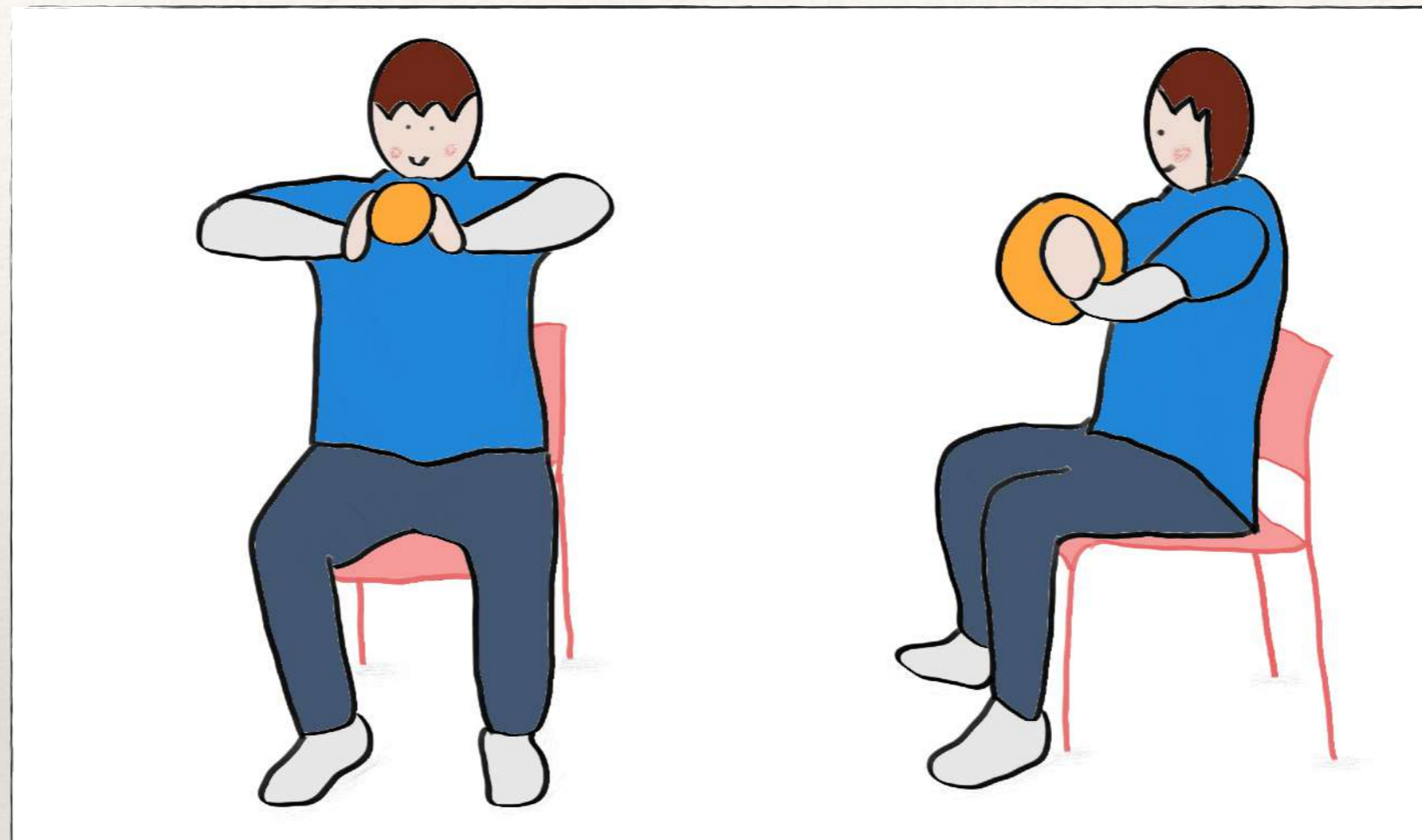
目的・鍛える部位

- ・ 肩関節周囲や手指の筋力トレーニング
- ・ 肩を回す筋の運動
- ・ 肩関節屈曲、内外転、内外旋筋

回数：10回

ボール体操③

重要度



- ❖ ボールを胸の前にセットする
- ❖ 肘は下がらないようにボールを思いっきりつぶす！

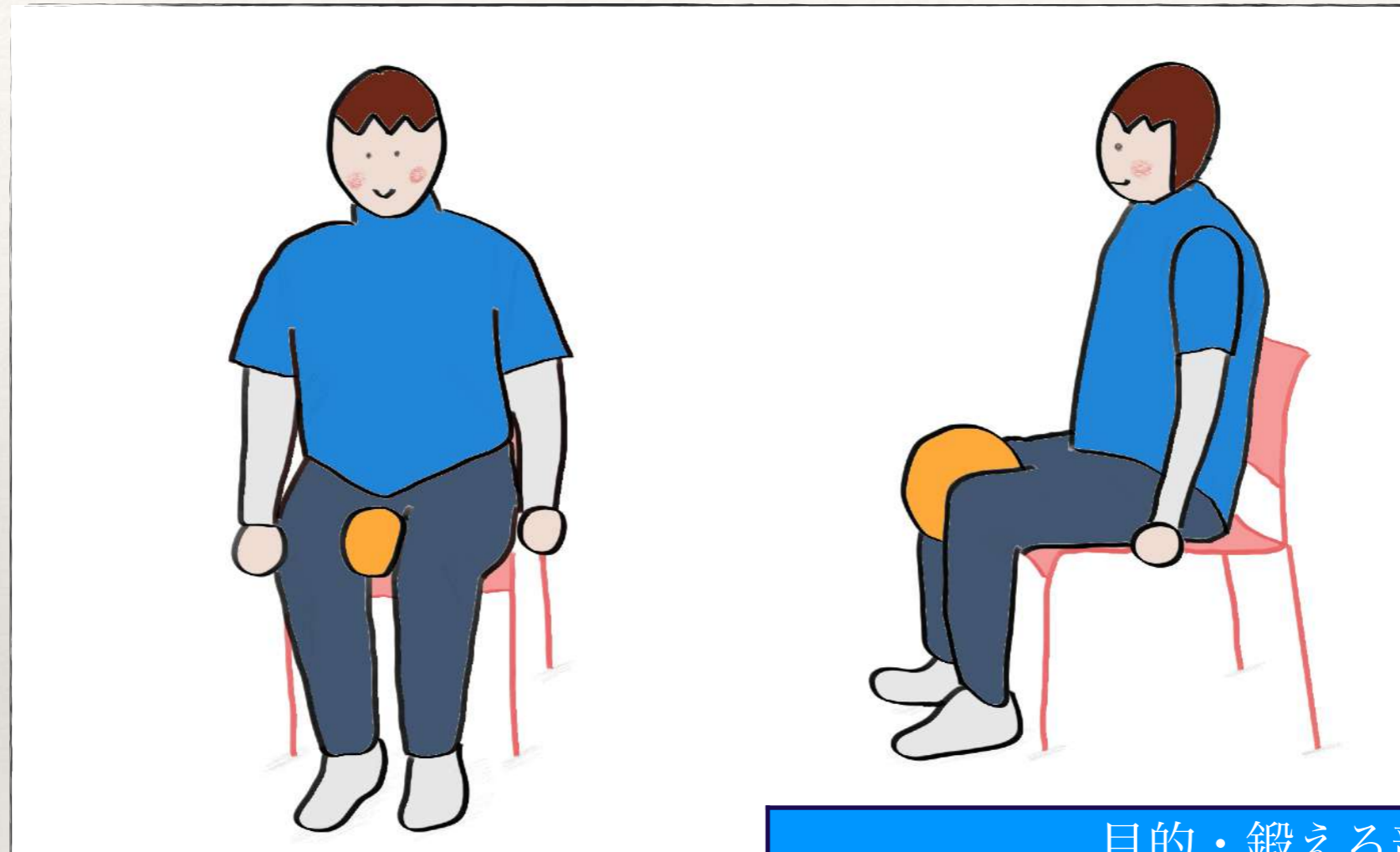
目的・鍛える部位

- ・ 胸の筋力トレーニング
- ・ 胸の前で物を持つ筋の運動
- ・ 大胸筋

回数：10回

ボール体操④

重要度



- ❖ ボールを膝の間にセットする
- ❖ ボールを落とさないように思いっきりつぶす！

目的・鍛える部位

- ・ 股関節周囲筋の筋力トレーニング
- ・ 足を閉じる筋の運動
- ・ 股関節内転筋

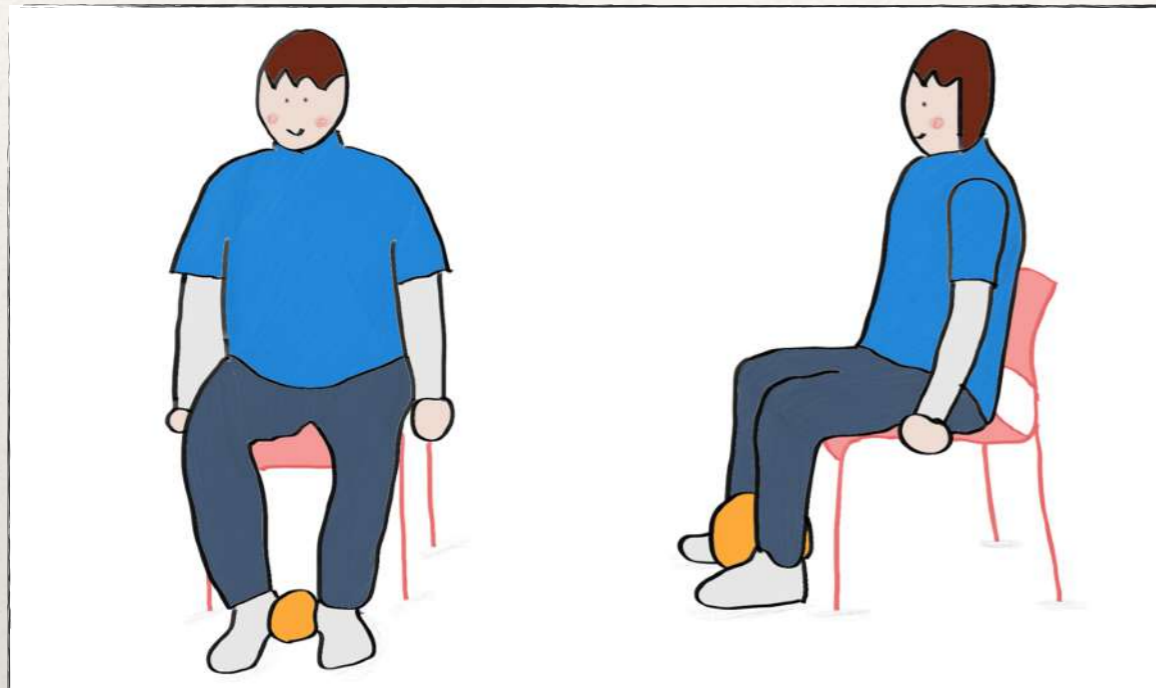
回数：10回

ボール体操⑤

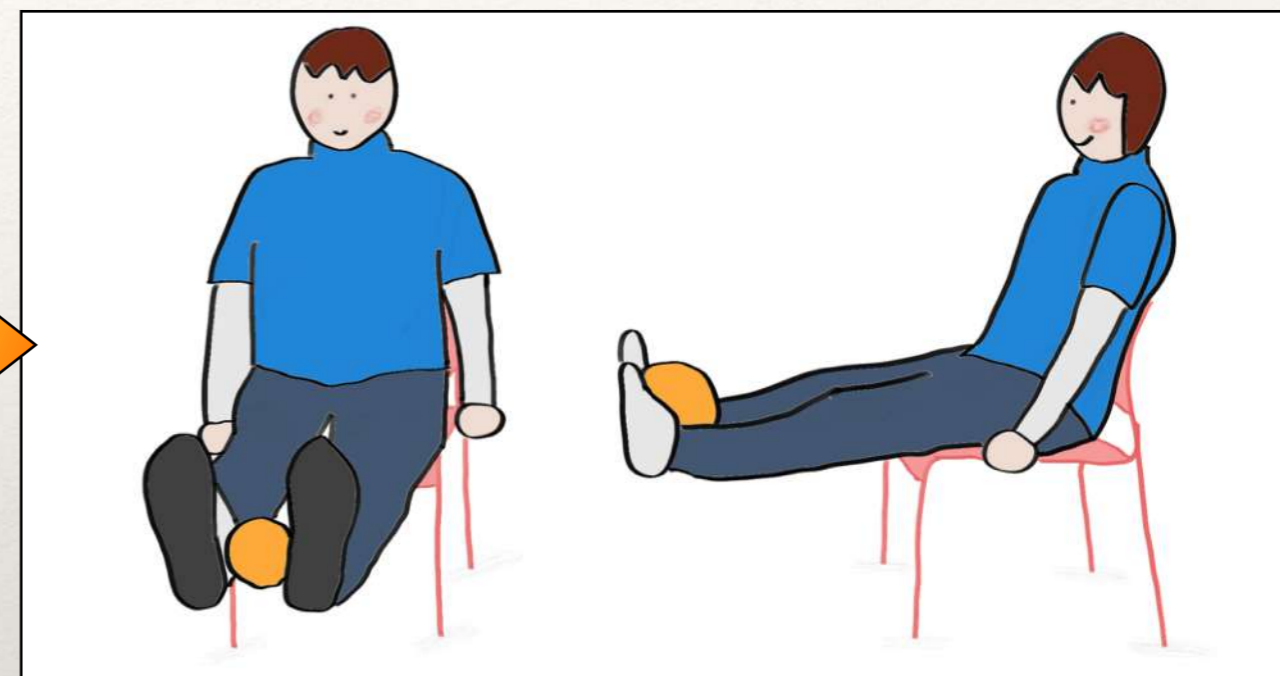
重要度



開始姿勢



終了姿勢



ボールを内くるぶしの間にはさむ

ボールを挟んだまま膝を伸ばす

- ❖ 膝を伸ばした際に椅子からずり落ちないように手で椅子を持つ
- ❖ 足首はしっかりと自分の方に向ける

目的・鍛える部位

- ・ 股関節、膝関節周囲筋の筋力トレーニング
- ・ 膝を伸ばす筋の運動
- ・ 大腿四頭筋

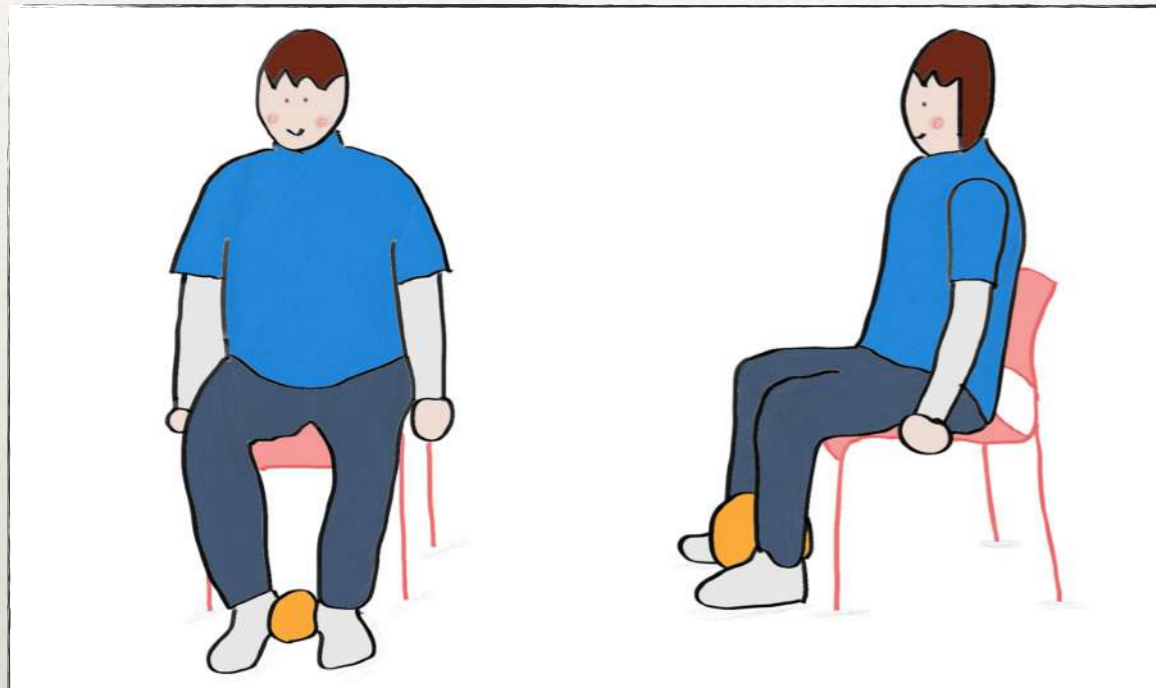
回数：10～20回

ボール体操⑥

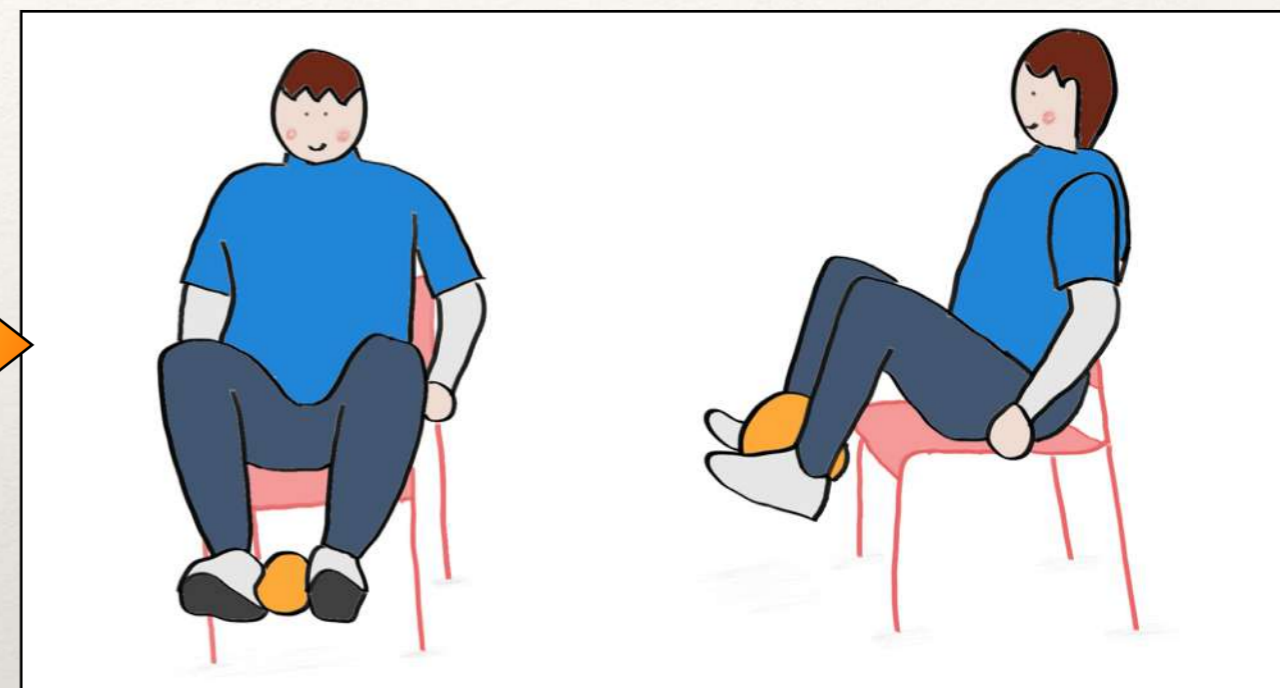
重要度



開始姿勢



終了姿勢



ボールを内くるぶしの間にはさむ

- ❖ ももを上げた際に椅子からずり落ちないように手で椅子を持つ
- ❖ 膝はしっかりと曲げたまま、なるべく高くももを上げる

膝を曲げたままもも上げ

目的・鍛える部位

- ・体幹・股関節周囲筋の筋力トレーニング
- ・足を上に挙げる筋の運動
- ・体幹筋・股関節屈曲筋群

回数：10～20回

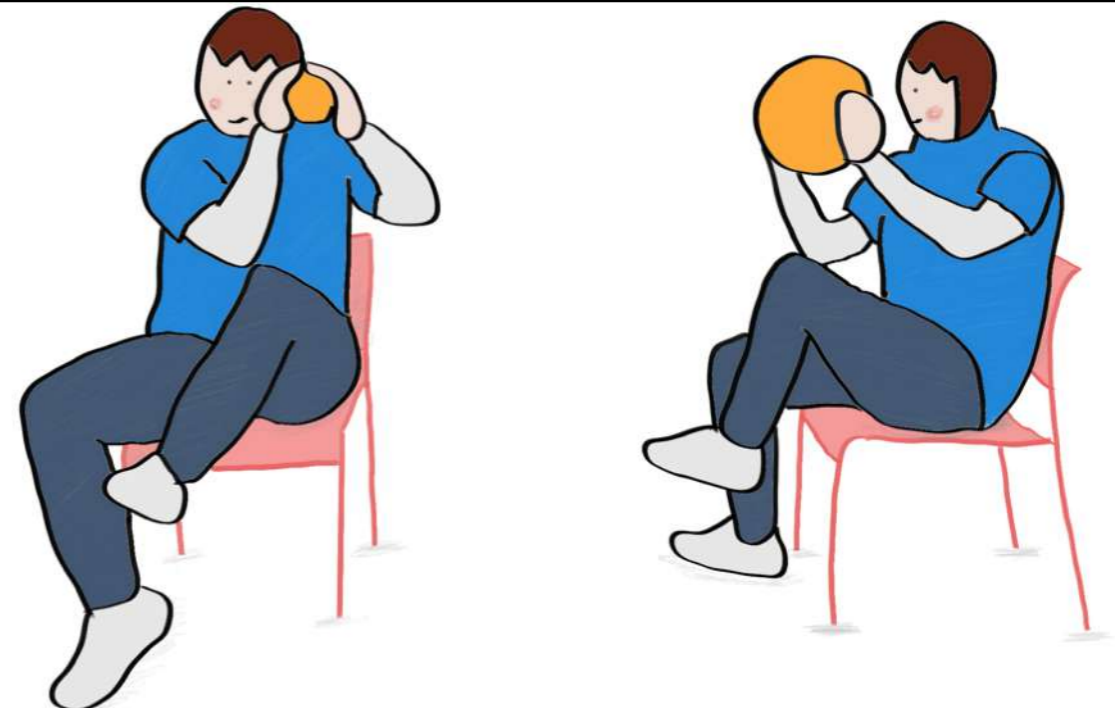
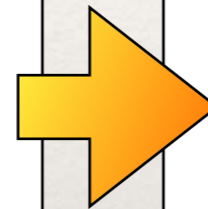
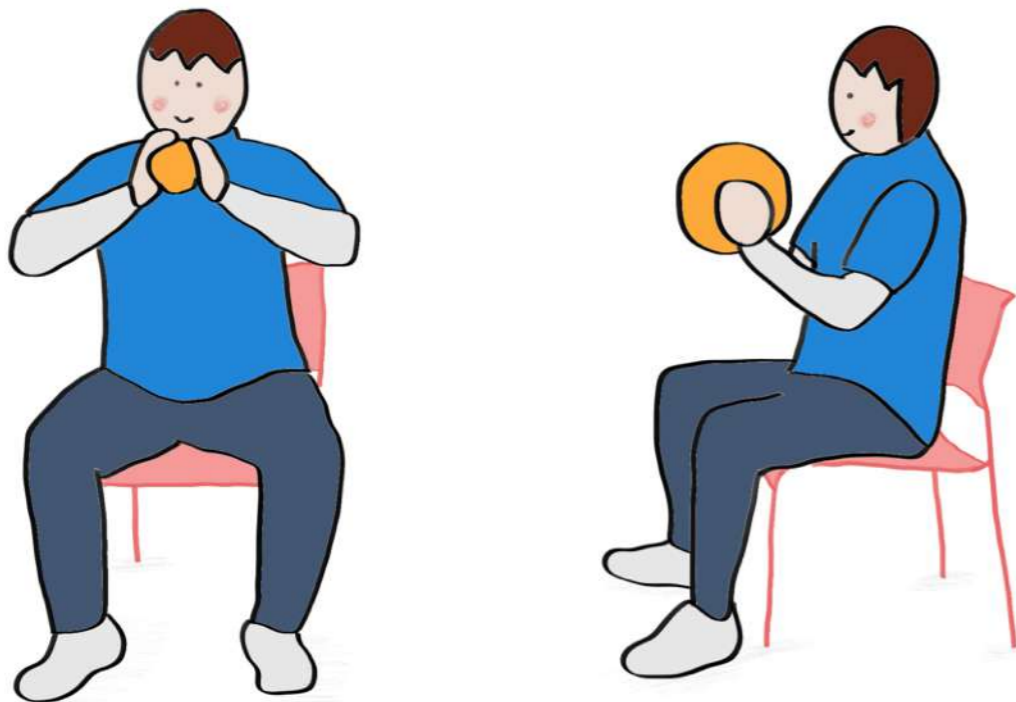
ボール体操⑦

重要度



開始姿勢

終了姿勢



ボールを胸の前で持つ

肘と反対の膝をくっつける

目的・鍛える部位

- ❖ ボールは胸の前から下がらないように注意
- ❖ 肘を下げるのではなく、足を上げる

- ・ 体幹・股関節周囲筋の筋力トレーニング
- ・ 体を捻る、足を上に挙げる筋の運動
- ・ 腹斜筋群・股関節屈曲筋群

回数：20～30回

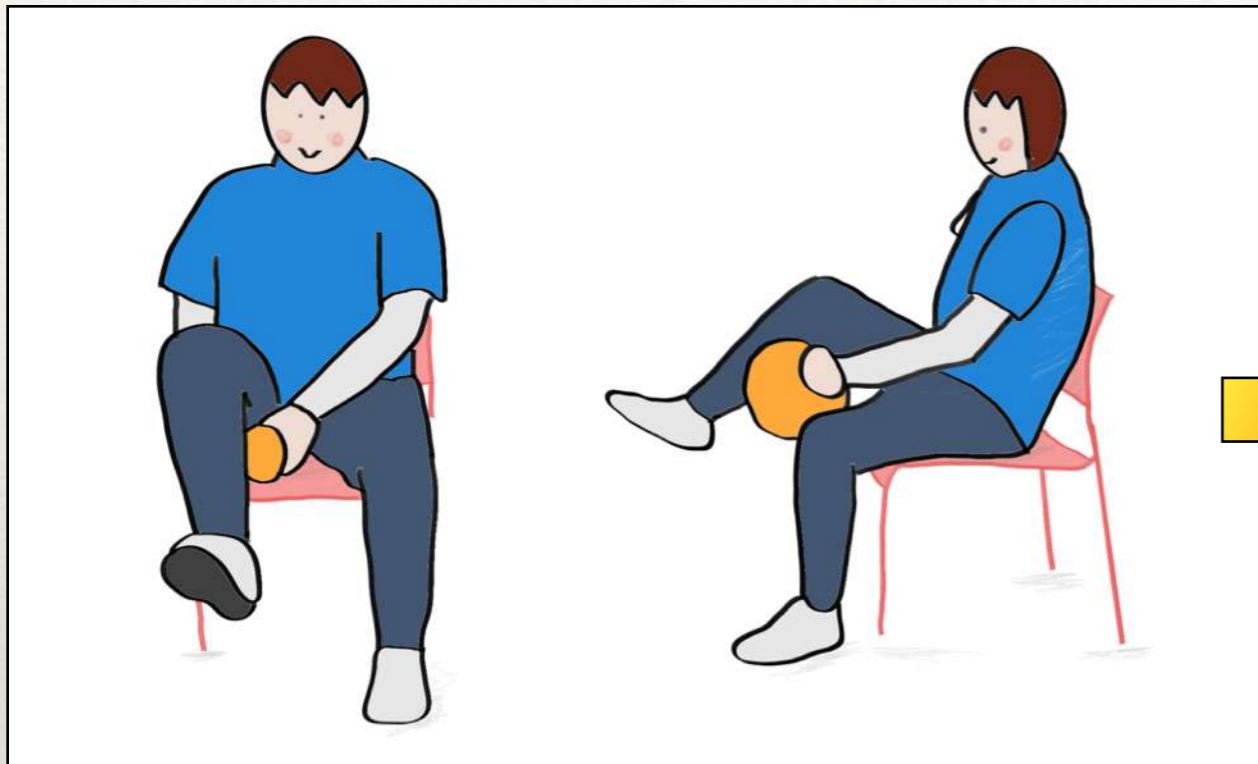
ボール体操⑧

重要度



開始姿勢

終了姿勢



ボールを片方の手で持つ

- ❖ ももを上げた際に椅子からずり落ちないように手で椅子を持つ
- ❖ 膝はしっかりと曲げたまま、なるべく高くももを上げる

足の下を通してボールを持ち変える

目的・鍛える部位

- ・体幹・股関節周囲筋の筋力トレーニング
- ・足を上に挙げる、物を掴む筋の運動
- ・股関節屈曲筋群、手内在筋

回数：20～30回

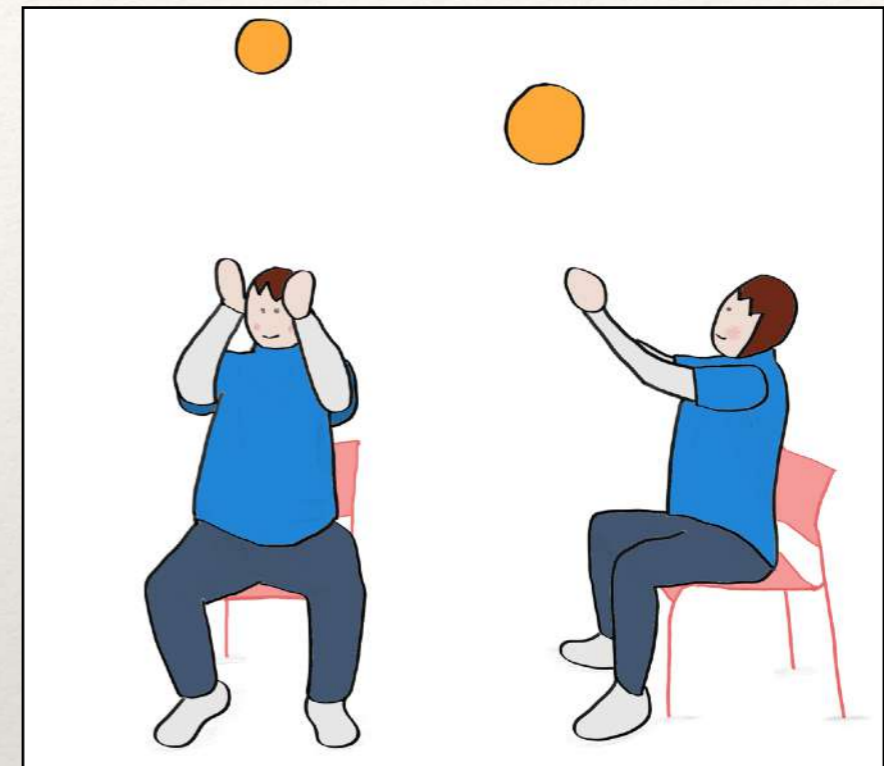
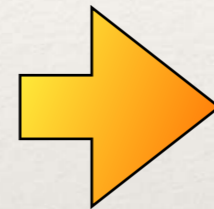
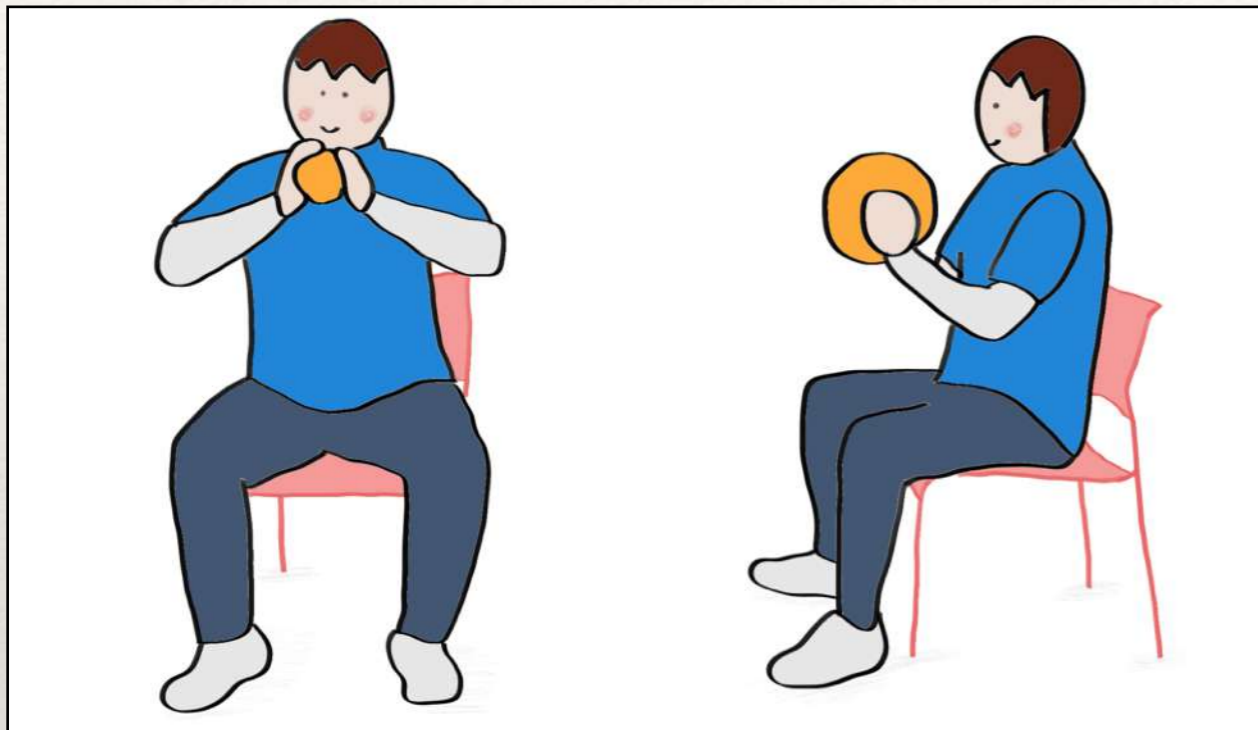
ボール体操⑨

重要度



開始姿勢

終了姿勢



ボールを両手で持つ

- ❖ ボールを上に向けてキャッチするだけ！
簡単な人はボールを投げた後に手を1~2回叩いてみる。
- ❖ 椅子から落ちるリスクもあるので注意

なるべく高くボールを投げキャッチ

目的・鍛える部位

- ・ 動体視力、空間認知能力のトレーニング
- ・ 物を見たり追ったり、空間を認識する運動
- ・ 上肢全体、空間認知能力

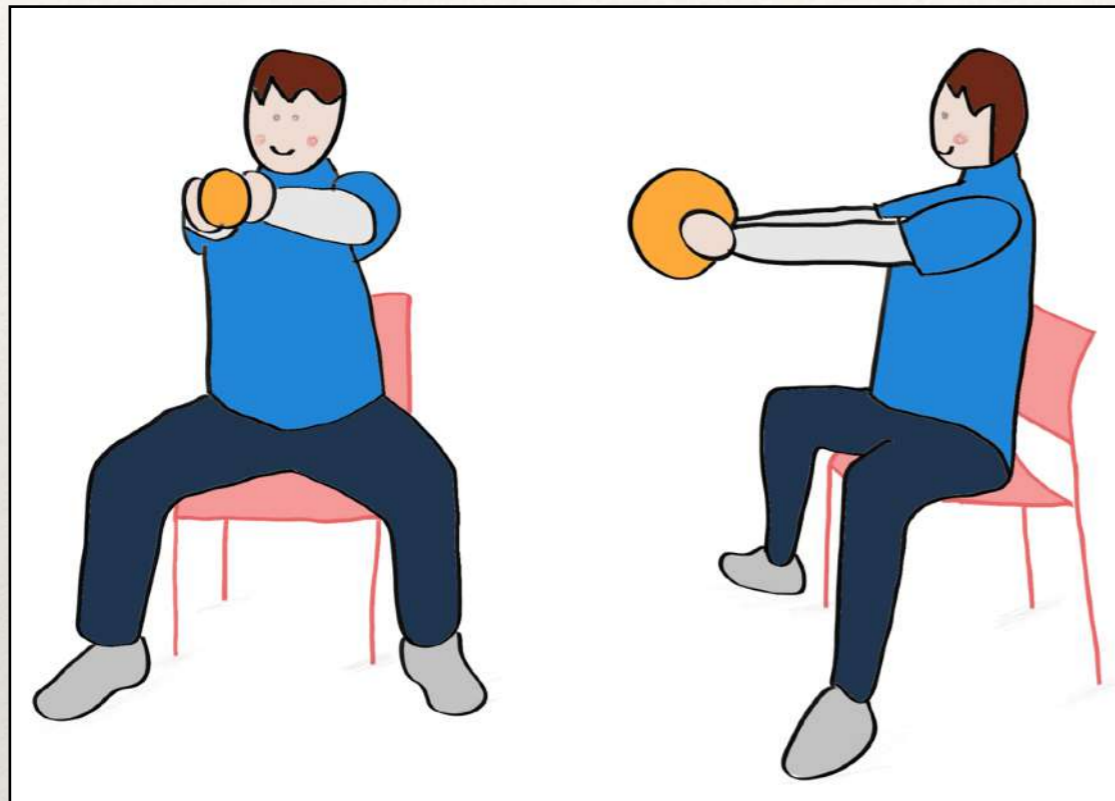
回数：20~30回

ボール体操⑩

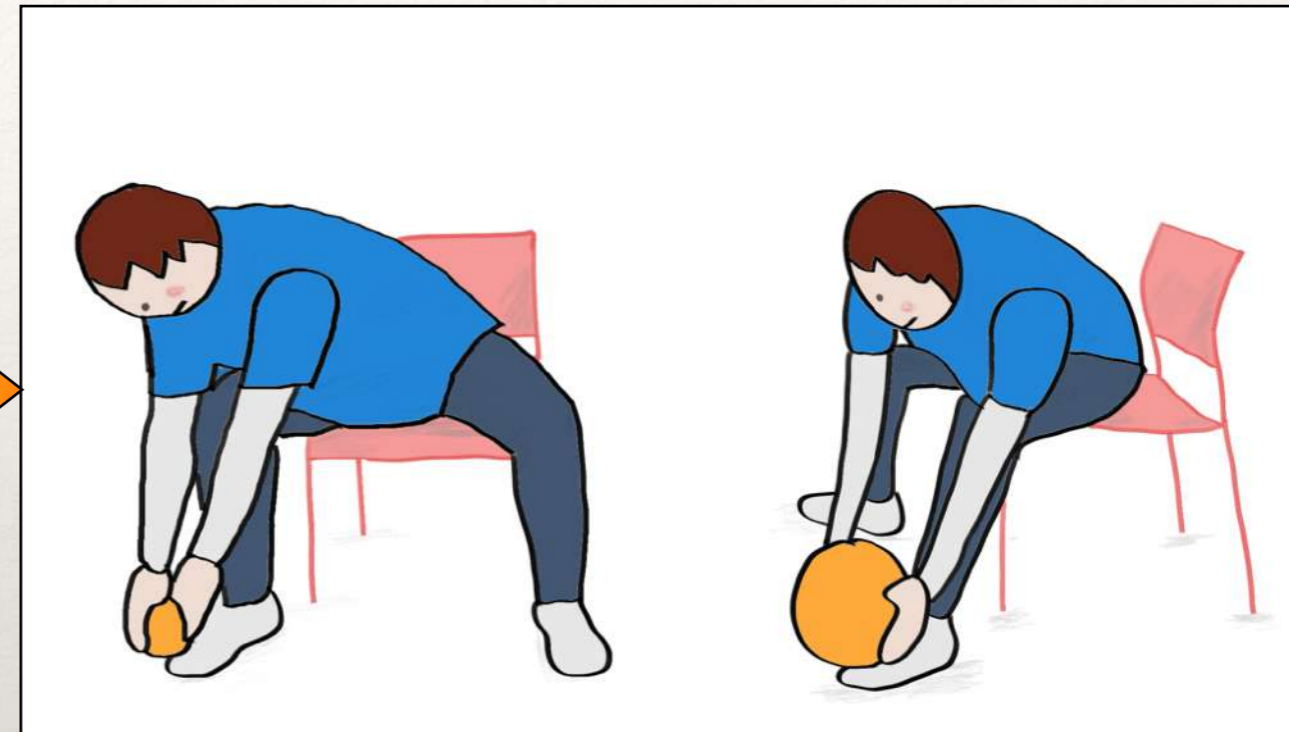
重要度



開始姿勢



終了姿勢



肘を伸ばしてボールを胸の前

- ❖ 肘は曲げないで伸ばしたままで行う。
- ❖ 腰痛等がある場合は膝にタッチでOK
- ❖ つま先にタッチした後はしっかりと開始姿勢まで戻し反対のつま先にタッチ

体を倒してボールでつま先にタッチ

目的・鍛える部位

- ・体幹筋の筋力トレーニング
- ・背中を伸ばす筋の運動
- ・脊柱起立筋

回数：20～30回