

図 3.4 ストレッチボールの断面



左からストレッチボール EX、ストレッチボール MX、ハーフカット

## (2) 使用場所

コアコンディショニングを行う場所については、ボールを転がすゆらぎ運動がスムーズに行えるように、床面は平坦でその材質はフローリングが好ましい。しかし、基本姿勢時にストレッチボールが沈まない程度の硬度があれば、畳やカーペットなどのように多少柔らかくても問題はない。

## (3) 乗り方

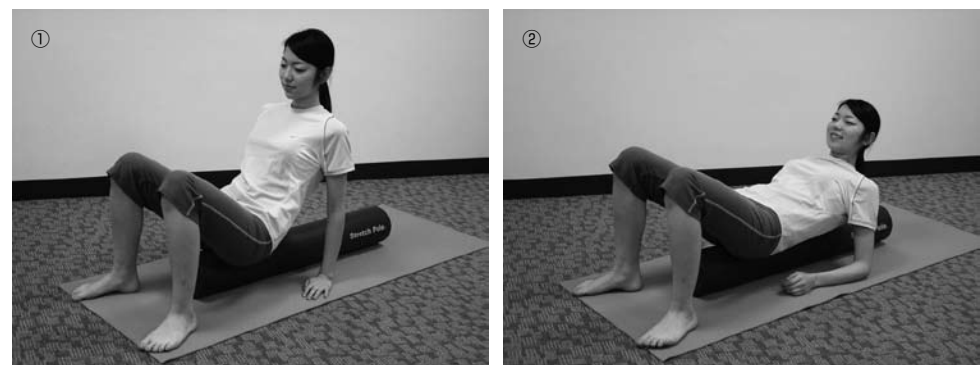
①ストレッチボールの縫い目が横に来るように床に置き、ふた（ファスナー）のあるほうに腰を下ろせるように、ストレッチボールを背に立つ（図 3.5）。

②ストレッチボールを確認しながら、ゆっくりとストレッチボールの端に腰を下ろし（図 3.6 ①）、床に手をつきながらストレッチボールに背を這わせて仰向けに寝る（図 3.6 ②）。

図 3.5 セッティング



図 3.6 乗り方



## (4) 基本姿勢

両足を肩幅くらいに開いて、股関節が一番リラックスできる位置を探す。手のひらを上に向け、肘を軽く曲げて腕を床につき、肩が一番リラックスする位置を探す。呼吸を自然に繰り返し、徐々に肩や殿部が沈んでいくのを感じる事が大切である。その際、目は開いたままとし、横を向いたり頭を持ち上げたりしない（図 3.7）。緊張している部位がある場合は、ハーフカットに変更するか、またはタオルなどを使用してバランスをとりやすくする。もしそれでも緊張が抜けない場合は、効果が得られにくいのでストレッチボールの使用を中止する。

図 3.7 基本姿勢



## (5) ハーフカットの場合

ハーフカットを使用する場合は、ファスナーのある側が両端となるように配置し平らな面を下にし、縦に2本並べる（図 3.8）。乗り方や基本姿勢、降り方はストレッチボールと同様である。

図 3.8 ハーフの置き方

