



# エッグサイズ～ここから始まる～

座位の運動にボールを取り入れて、新しい刺激を得るのはいかがでしょう。テニスボールでもカラーボールでも軽くて持ちやすければOKです。

## ＜ボールを使ったエクササイズ Part③＞

### 【ゆっくりボールスイング】



両手でボールを持ち、おへその前あたりの高さを右に左にゆっくりストレッチ感覚で10往復くらい振ります。安全の為、速いスイングや大きすぎる（無理な）スイングは行わないで下さい。効果を高めるには、お腹を伸ばしながら行う、肘を伸ばしながら行う、足がひらかないように意識するなどがあります。背中、わき腹のストレッチ、体幹強化を目指します。

### 【ボール背面通しキャッチボール】



椅子に浅く腰掛け、姿勢を起こし（お腹を伸ばし力まず胸を張る）、片手で背面にボールを送り、逆の手でキャッチし、正面で最初の手に戻すを繰り返します。10回程度行います。逆回りも同様に行います。感覚UP、胸のストレッチおよび姿勢改善を目指します。

