

ガンバルーンボール

ガンバルーンボールは、空気が少し抜かれた柔らかなゴムボールです。握る・はさむ・乗る・つぶすなどの動作を組み合わせることで、椅子に座ったままでも安全に筋力トレーニングやストレッチ、ゲーム感覚の運動が行えます。

主な使い方

握る・もむ：両手でボールを握ってつぶしたり、指先で回したりして握力や手の dexterity（器用さ）を鍛えます。

はさむ：太ももや膝の間にボールを挟んで内ももを鍛えたり、脇の下にはさんで上半身のバランスを意識したりします。

乗せる・押し当てる：足の裏でボールを転がして足裏を刺激したり、背中や腰の後ろに置いて背筋を伸ばしたり、ストレッチに使用します。

投げる・転がす：的当てゲームやボーリングのように、複数人で遊びながら楽しく全身を動かします。

期待できる効果

- ・筋力アップ（インナーマッスル、体幹、下半身）
- ・関節の可動域の拡大
- ・血行促進およびリラクゼーション効果
- ・脳の活性化（遊びやリズムに合わせた運動）