

読賣新聞

発行所
読売新聞東京本社
第46866号

〒100-8055
東京都千代田区大手町1-7-1
電話 (03) 3242-1111 (代)
http://www.yomiuri.co.jp/

(第三種郵便物認可)

2006年(平成18年)8月31日 木曜日

第 乗 斤

ボールに座って集中!

運動補助具などとして使われる大人が乗れるほどの大きさのビニール製ボールが、人気を集めている。もともとはヨーロッパで治療用やリハビリ用として普及したのだが、姿勢が良くなり集中力も高まると、このボールをいす代わりに使う学習塾や企業も登場してきている。

川崎市内の学習塾「岩沢学院」を訪ね、中学3年生の国語の授業をのぞいた。生徒7人が、直径55センチの緑色のボールに座り、テストに取り組んでいる。不安定さは全く感じさせない。「最初は腰が疲れたけど今は平気」

学習塾・企業

自然に背筋まっすぐ

「姿勢良く座れば、いすよりボールの方が楽」など、子どもたちにはおおむね好評だ。

「バランスボール」「フィットネスボール」などの商品名で売られているこのビニール製ボールを、同学院がいすとして使い始めたのは2年前。ヨーロッパの小学校で導入していることを知り、興味を持ったという。「以前は机に突っ伏したり、ふんぞり返ったりしている子が多く、頻繁に注意していたが、今はそれもなくなくなった。集中力も高まったようだ」と学院長の岩沢慎さん(40)。

インターネットの検索エンジンを運営する「グーグル」(東京)のオフィスにも、赤や黄、青のボール約40個が無造作に転がされている。社員が自由に使

えるように配慮され、サイズは3種類。「長時間、パソコンに向かう社員の腰痛対策になっていきます。色とりどりのボールが転がっていることで楽しい雰囲気生まれ、発想も柔軟になります」と同社広報担当者は話す。約25年前からイタリア製ボールを輸入販売している「ギムニク」(大阪市)によると、足を組むなど、悪い姿勢でボールに座ろうとするとバランスが崩れ、転びそうになる。そのため体は均衡を保とうとして背筋を伸ばし、自然と良い姿勢になる

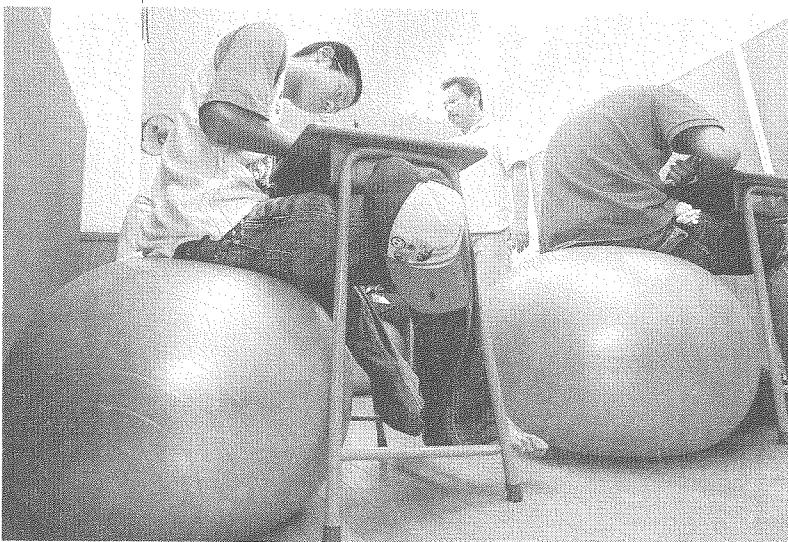
という。

ヨーロッパで1960年代に、障害のある子どもの治療用道具として開発された。その後、スポーツ選手がリハビリ用道具として使うようになり、80年代からは、小学校などでいす代わりに導入される試みが広がったという。

日本では、フィットネスボールに後押しされ、ここ数年、家庭用としても普及している。大きさにもよるが、5000円前後が中心。安価で手に入るものも増えてきたが、体を十分支えられる強度や耐久性のあるもの

*元はリハビリ用

を選びたい。海外での取り組みやボールの活用方法を紹介しようと、大学教授やスポーツトレーナーらにより「日本Gボール協会」(大阪)も発足した。同協会理事長で筑波大助教授の長谷川聖修さん(体操方法論)は、ゼミ室にボールを置いていく。「同じ姿勢で何時間もいすに座っていると、猫背が進み、内臓も圧迫される。ボールの上なら、常に微妙に動くので体が楽。学生の居眠り防止にも役立っています」と話している。



授業を受ける中学3年生たち。「随分、姿勢がよくなりました」と学院長の岩沢慎さん(中央奥、川崎市の岩沢学院で)