

長く継続できるバランス運動補助具

バランストレーナー バネス



バランストレーナー バネス
 アスリート 12,800 円、キッズ 11,800 円、
 シニア 8,800 円、ヨガ 12,800 円
 DVD 『初めてのバランストレーナーバネス ヨガ編』
 by 前田陽子 3,200 円

今回見つけたアイテムは、『バランストレーナー バネス』。このアイテム、手軽に楽しく、そして長く継続できるバランス運動補助具だという。早速、製造・販売元である株式会社デスティニー・ジャパンを訪ねた。

「適度なグラグラ感というか、不安定さがあるので、乗ったときに体勢を取り戻そうとする無意識の動作が体幹や足・膝・腰などの筋肉強化につながり、省スペースで手軽にバランス能力を鍛えられるアイテムです。中身は、EVA という軽量で無公害の安全な素材を使用しています。伸縮性のあるEVA の特殊樹脂を、ヘチマ構造に成型し、その弾力性を利用した弾む感覚や浮遊感覚、適度な不安定感を生み出しています。『バランストレーナー バネス』の上で運動プログラムを行うことで、プ

れることのない重心、どんな動きや姿勢でもバランスを崩すことなく最適な動作へ移行できるポディーバランスの保持・育成効果が期待できます。実際、スポーツトレーナーはもちろん、プロアスリート、ジムなど様々なスポーツ現場で、バランス力強化に利用されています。運動プログラムというハードルが高く感じられるかもしれませんが、手軽なところでは、足踏みをするだけでも効果が期待できます」と語る、営業部の緒方さん。

プロアスリートも実際に使っているというのと、信頼度は高い。実際に乗って足踏みしてみるとバランスを保とうとするため、足の外側や内側、そして体幹に負荷がかかる気がする。ジャンプするとトランポリンのような浮遊感覚。着地した時の衝撃も吸収され、脚や膝への負担が軽減されるというのが嬉しい。加えて、音も吸収されるのでマンションでも階下に迷惑をかけることなく利用できそうだ。また、アスリート向けの『バランストレーナー バネス アスリート』、子供向けの『バランストレーナー バネス キッズ』、ご年配の方向けの『バランストレーナー バネス シニア』、ヨガ

と組み合わせることで効率的なエクササイズが行える『バランストレーナー バネス ヨガ』と、それぞれの用途、ターゲット層の体重に合わせた負荷の違いによって、シリーズ展開しているのも興味深い。

代表取締役、加藤氏によれば、「運動器具なので、しっかりとトレーニングをしたいアスリート向けというのはもちろんですが、子供やご年配の方が気軽に運動できるアイテムというのにも意識してシリーズ展開しています。50cm 四方で高さが10cm という家にあっても邪魔にならないサイズで、座布団替わりにも使えますし（笑）。座っているだけでも、普段は使わない筋肉を使うことができます。子供たちは飽きずに飛び跳ねたりして遊びながら効率的な運動ができると思います。幼稚園などでは10個くらい繋げて、でんぐり返りをしたり、ごろごろ転がったり、様々な使い方をしています。子供たちは創造力が豊かで、いろんな遊び方を考えるので、こちらも運動プログラムを考える上で勉強になります。そういう意味では、身体能力を鍛えられるだけでなく、創造力も鍛えられる可能性もあると考えているので

す」とのこと。

特筆すべきは、ヨガを中心に、すべてのシリーズに対応した運動プログラムやDVD（別売り）がある点。用途、年齢に合わせた商品を出すだけでなく、実際に使う際の、アスリートならアスリート、ご年配、子供、ヨガ、それぞれのターゲットに合わせた効果的な運動プログラムを作成しているというのだ。

「最近、運動する機会が減ってきたと言われるなかで、暮らしのなかに溶け込んだ、日本発の運動用具を作りたかったんです。最終的には、座ってテレビを観るという使い方になったとしても、基本は運動用具なので、思い立った時に足踏みなど運動してみるとか、生活の一部になるような、ちょっと運動を意識して頂けるアイテムになると良いと考えています」と語る、加藤代表。

安全性の高いEVA素材を使い、アスリートはもちろん、子供からご年配の方まで使用できるシリーズ、そして、それぞれの運動プログラムも考慮された『バランストレーナー バネス』は、運動を自然と日常生活に取り入れる手助けとなるアイテムなのかもしれない。