



Yogibo 公式オンラインストア <https://yogibo.jp>



リラックスだけじゃない
一緒にカラダを鍛えよう





yogibo

リラックスだけじゃない

Yogibo トレーニングは
身体機能の自由度をあげるため、
体幹などの大きな筋肉を鍛える運動を中心に
筋肉、関節を多面的に動かし、
ユーザーの生活の質（QOL）の向上を
目指すエクササイズを提供します。



監修 森本 貴義

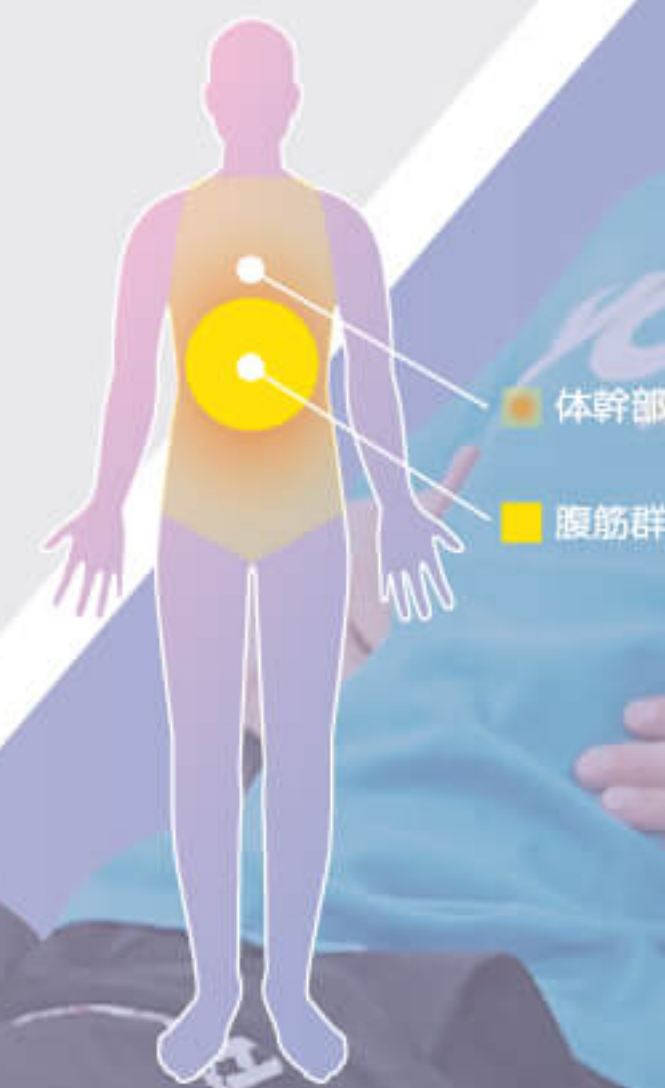
元オリックスブルーウェーブ、元シアトルマリナーズ アスレティックトレーナーを経て、2013 年よりゴルフの宮里優作選手や MLB フェリックス・ヘルナンデス投手（2010 年サイヤング投手）などのパーソナルトレーナーとして活躍。

関西医療大学客員教授
健康トレーニング関連著書 10 冊

1. ヨギボーに座り、あばらの 1 番下に手を当てる。



2. 膝を曲げ、浮かせる。
この時あばらの位置が変わらないように
ゆっくり元の位置に戻して繰り返す。



ヨギボーにしっかりと骨盤を沈め、エクササイズポジションを安定させます。胸郭、脇腹部を意識しながら脚を上下させ、より一層体幹部を鍛えられます。

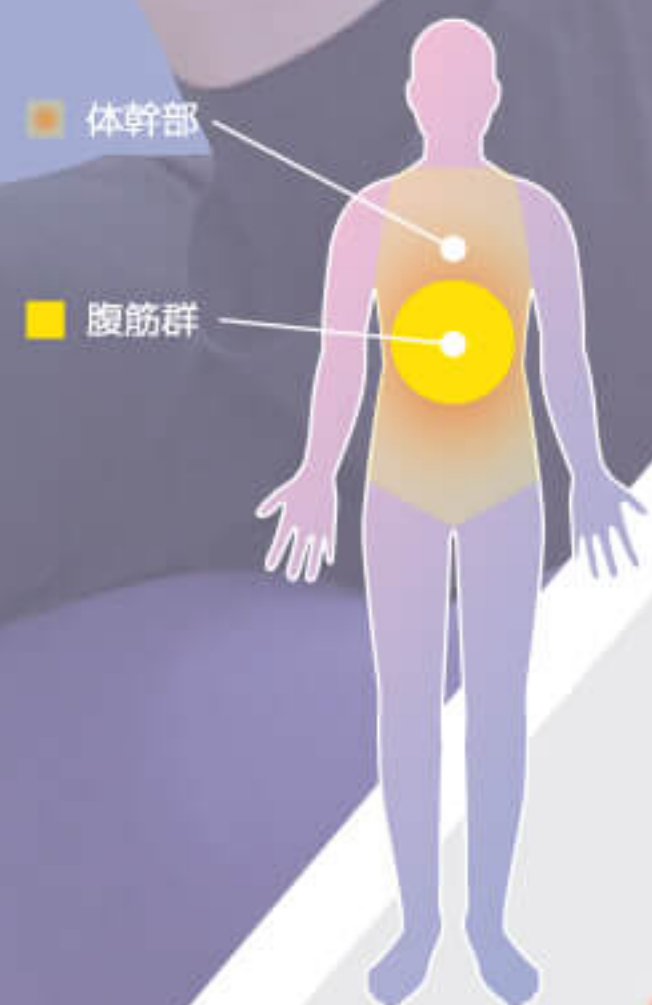
Reverse Crunch

リバースクランチ

Crunch Scissors

クランチシザーズ

ヨギボーにしっかりと骨盤を沈め、エクササイズポジションを安定させます。交互に両脚を上下させ、腹直筋の強化に役立てます。



1. ヨギボーに座り、膝を伸ばす。腰が丸まったところからスタート。



2. 上半身が動かないように手はあばらの位置でキープ。



3. 股関節から脚を動かして右脚、左脚をテンポよく上下に入れ替える。



目安
10～15回
3セット



目安
10～15往復
3セット

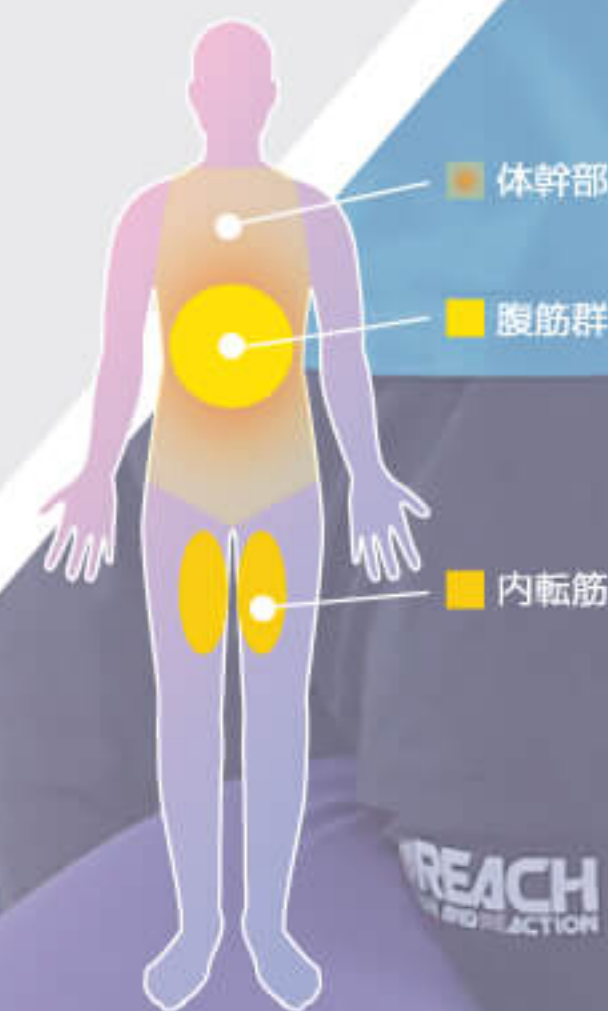
1. 内転筋を緩めずしっかりキープする。



2. ヨギボーを内ももで挟み、つぶした状態で前後に歩く。



3. しっかり腕を振って歩く。



大腿部内側の内転筋でヨギボーを挟みます。ステップを小さくすれば内転筋をつかい、腕を大きく振ると内転筋の力に対抗して体幹を鍛えられます。

Penguin Walk

ペンギンウォーク

Dynamic Pelvic Twist

ダイナミックペルヴィックツイスト

上体を固定し、骨盤を使って左右にヨギボーを振ります。

ゴルフ、テニス、野球など回旋動作が必要な競技のトレーニングに最適です。

■ 体幹部

■ 内転筋

2. 頭の位置をキープ。

1. 内転筋を緩めず
しっかりキープする。

3. 骨盤をねじり思いっきり
ヨギボーを振る。

上半身も動かすとウェストの
シェイプアップ効果もあり。



1. 脇をしめた状態で
ヨギボーを強く挟む。

2. 丁寧に上半身をねじり
ヨギボーを左右に動かす。

骨盤からは出来るだけ
動かさないよう注意する。

背骨を軸に、全身を使ってヨギボーを
左右にスイングします。
上半身、背中の筋肉、体幹部を鍛えられます。

Torso Twist

トルソーツイスト

■ 体幹部

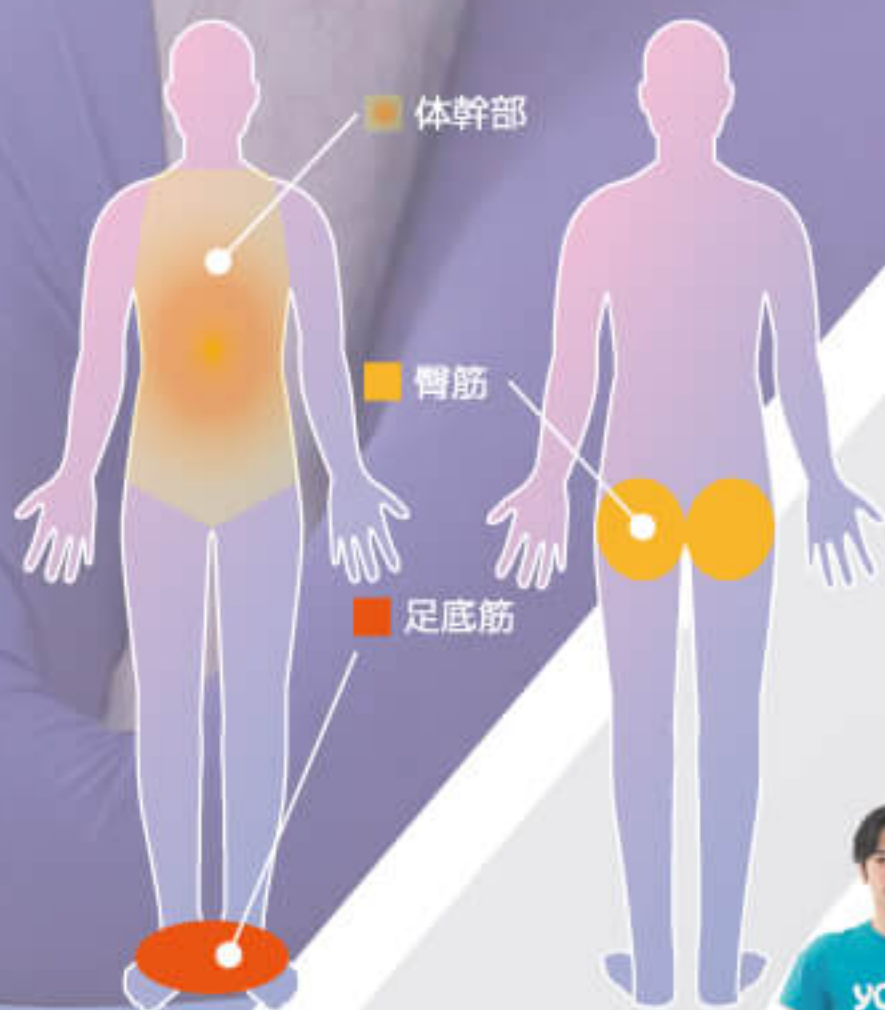
■ 腹筋群

■ 骨盤周囲
筋群

BoxStep

ボックスステップ

体幹部を安定させながら、ヨギボーの上でステップを踏みます。バランス感覚が養われ、足裏の筋肉にも良い刺激になります。



1. ヨギボーのコーナーを踏み潰すようにボックスステップを踏む。スタートとゴール位置。



2. 各コーナーで一旦ポーズし、次のステップを踏む。バランスを取りながら行うこと。



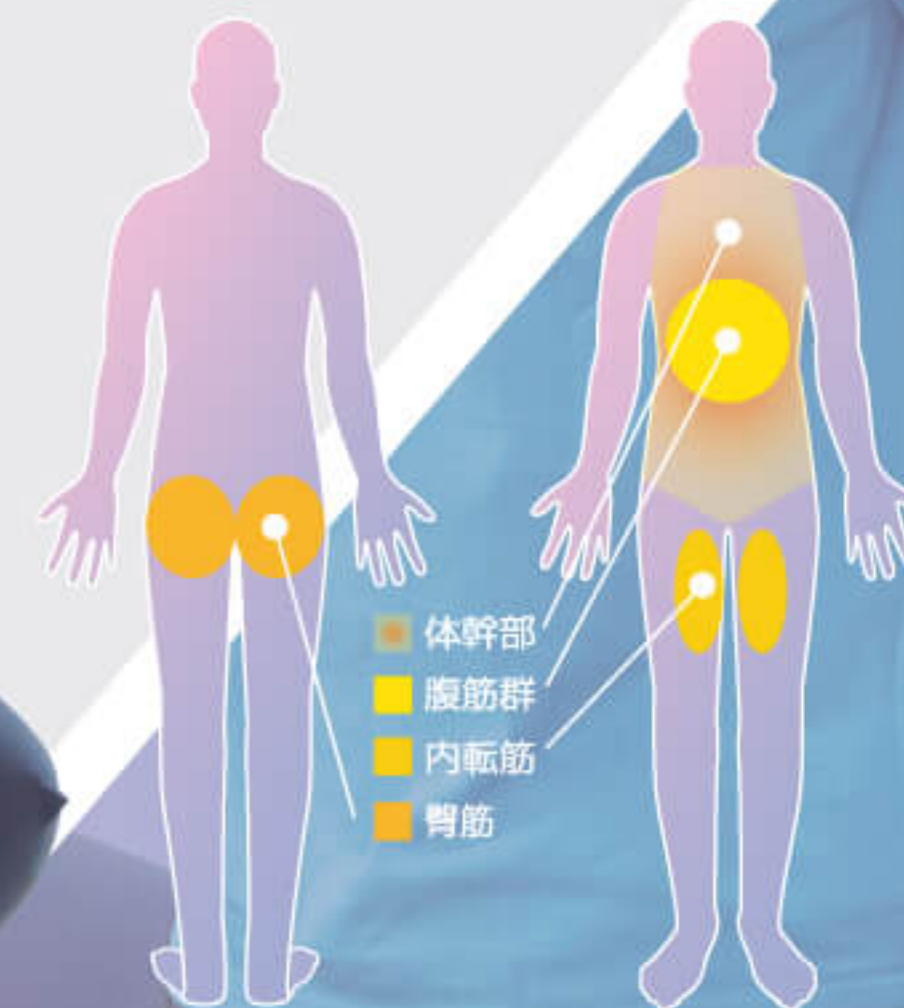
1. ヨギボーの真ん中に膝立ちで脚を開いたところからスタート。



腰はまっすぐに。



2. ビーズを真ん中に寄せ集めるように脚を閉じる。



不安定な膝立ちポジションから内転筋と臀筋を使って股関節を内外転させます。股関節周囲筋群の動きを高めます。

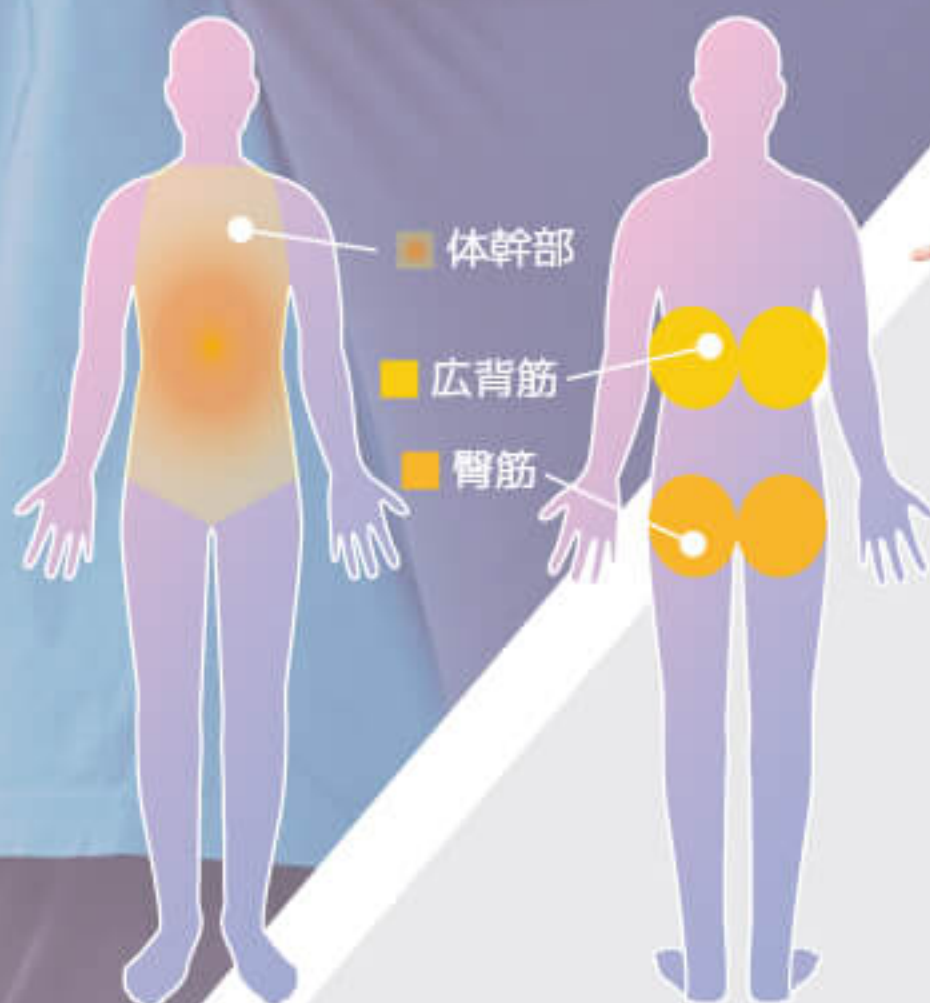
Squish Adduction

スクイッシュアダクション

Yogibo Swing

ヨギボー スウィング

しっかりと両腕全体でヨギボーを抱え、左右に大きくスウィングします。体幹部と背筋群を鍛えられます。



1. 脇をしめた状態でヨギボーを強く挟み持ち上げる。上半身を左右にねじり、勢いよくヨギボーをスウィング。

2. スピードを上げて体ブレないようにしっかり足を踏ん張っておくこと。



1. ヨギボーの上を端から端まで歩く。

2. 上にあげた脚を降ろす時はゆっくり。両脚がヨギボーに乗ってから一気に前脚で地面を押すように入れ替える。

3. 片脚立ちのポジションはしっかりと股関節の屈伸ができるよう注意する。



足裏から体幹部への繋がる感覚が重要になります。不安定なポジションから素早く脚を引き上げることで体幹部を効率的に使える能力が養われます。

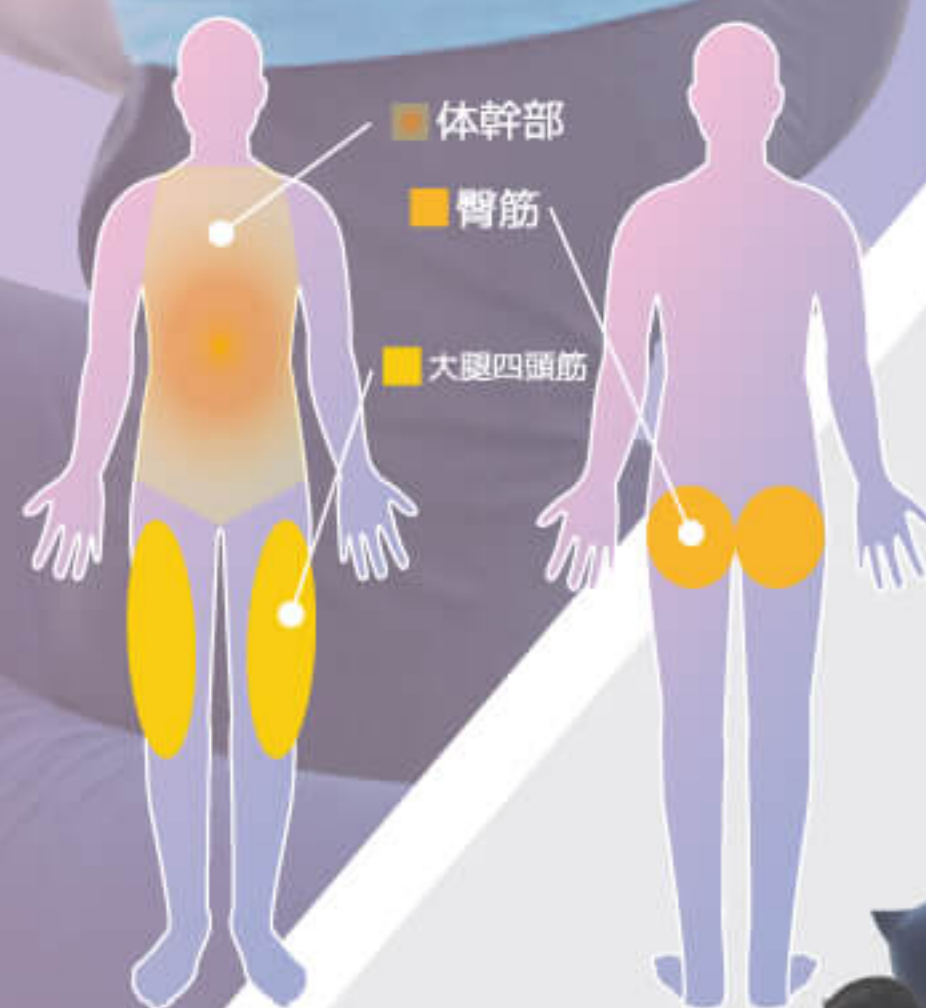
Front Power March

フロントパワーマーチ

Kneeling Front Walk

ニーリングフロントウォーク

正座から膝を前に出すことを意識し、
バランスを取りながら進みます。
股関節周辺部の筋肉のコントロール性が増します。



1. ヨギボーに対して
縦に体を向け、
両膝立ちからスタート。



2. 手は胸の前で組み、一歩ずつ進む。
出来るだけ骨盤から下でバランスをとる。

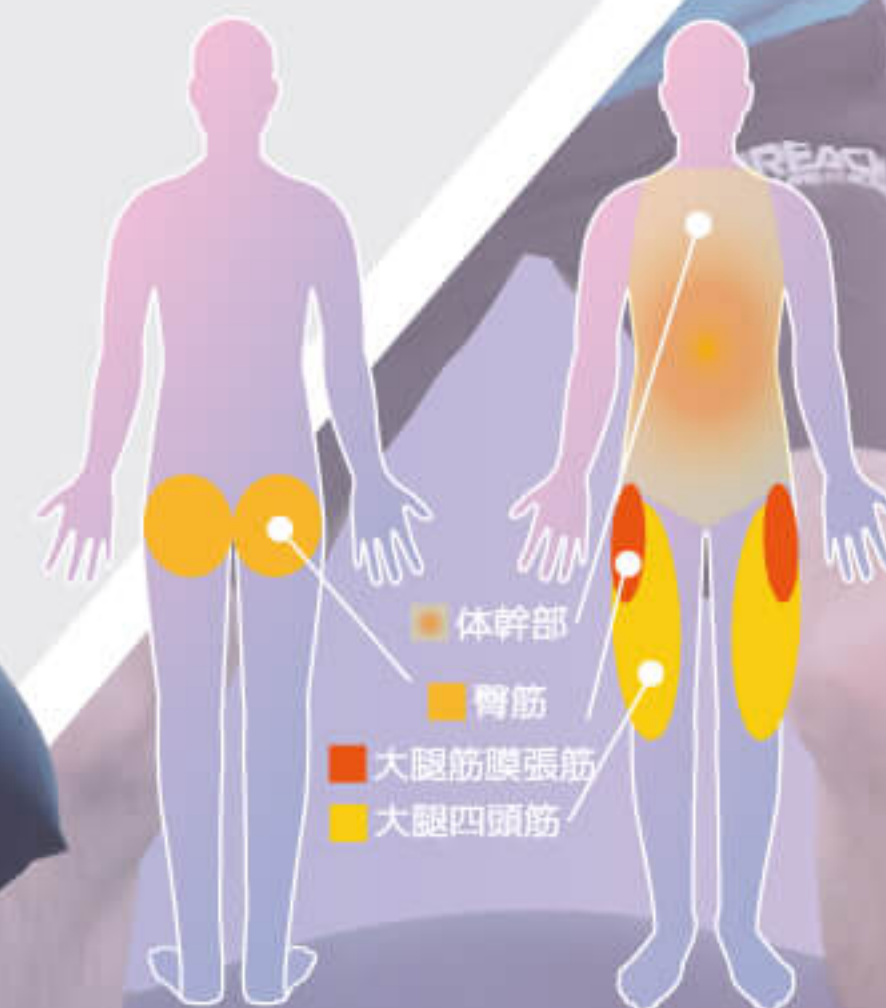


2. 同じ位置に
足がつくように注意。



3. 股関節から脚を動かすように意識し、
腰と頭の位置が変わらないよう
脚を素早く入れ替える。

1. ヨギボーの真ん中で、
肩幅に足を開き
中腰からスタート。



中腰から足を左右に素早くステップします。
脚を引き上げる能力と接地させる際の
体幹の安定性を養えます。

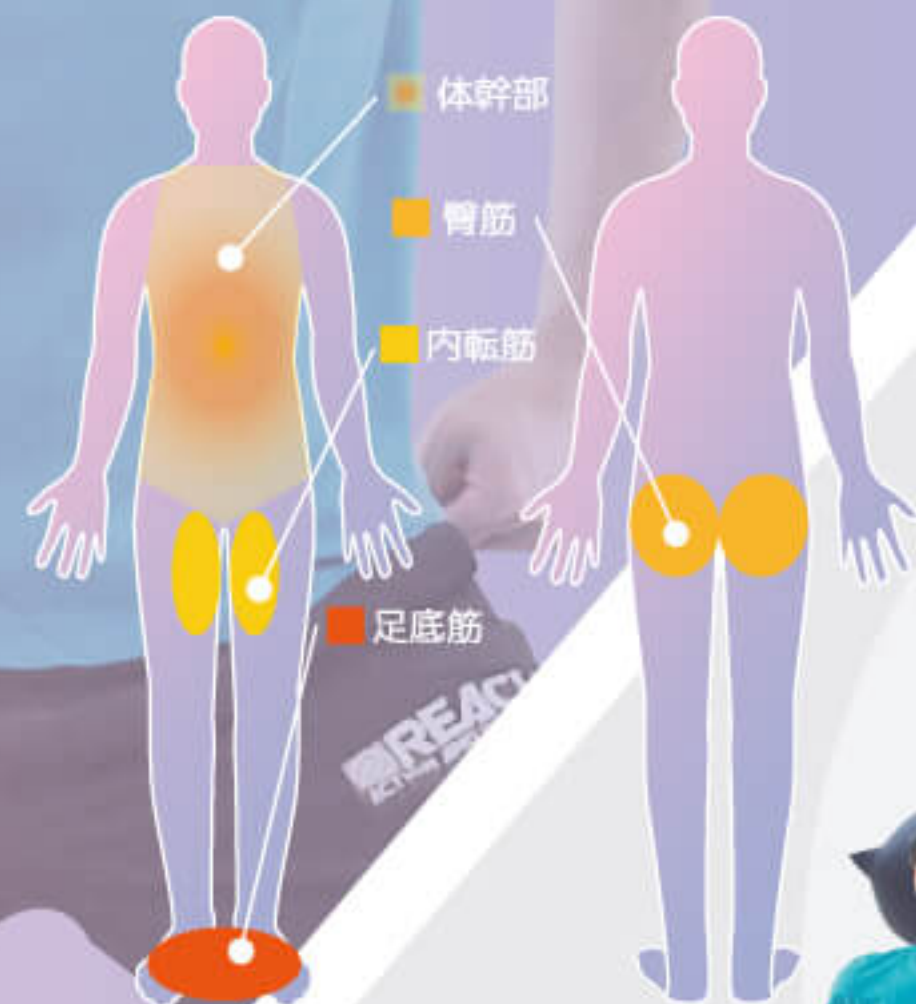
Quick Feet

クイックフィート

Side Power Step

サイドパワーステップ

左右に少しずつステップすることで
股関節の可動性及び、臀部から下肢部への
安定性の効果に期待できます。



1. ヨギボーの真ん中
からスタート。



2. 腕をしっかり振り、踏ん張るときの
力強さを意識すること。



3. 一歩ずつ横に脚を広げ
最大まで広げたら
元の位置に一歩ずつ戻る。

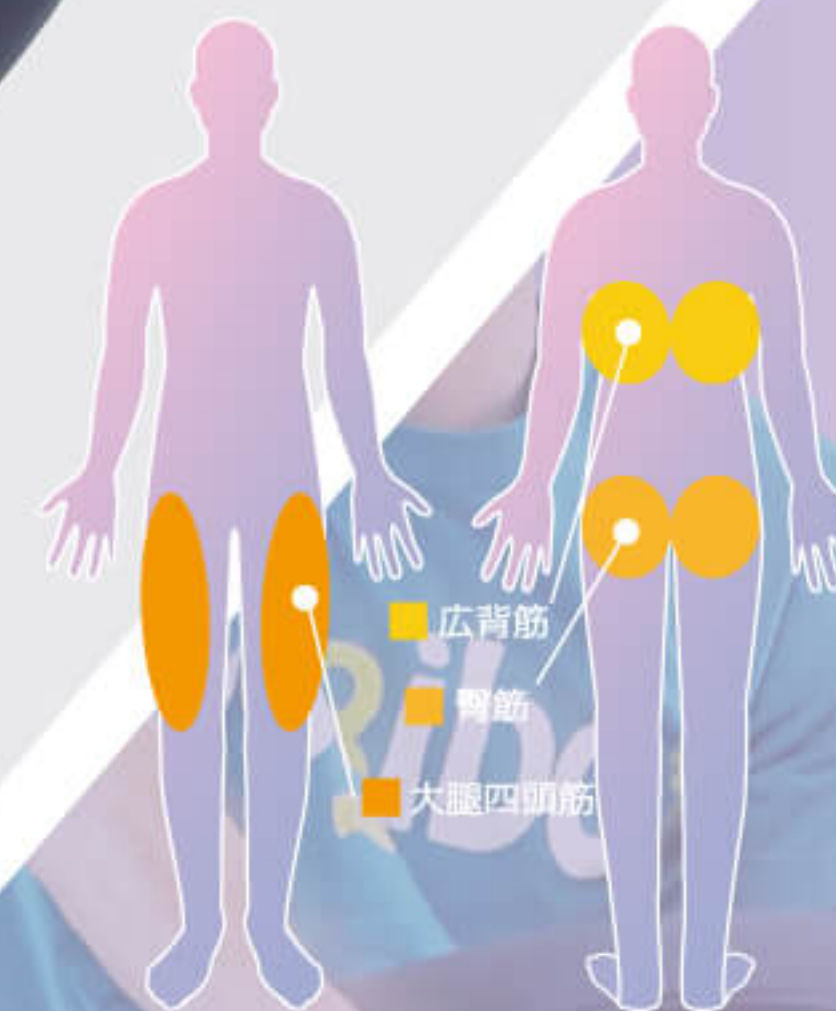


1. ヨギボーを横に向け、
スクワットポジションから
ヨギボーを抱える。



2. 体を起こし、横に半回転させてヨギボーを降ろす。
腕全体で抱えるように意識する。

逆の動作で元の位置に戻る。



ヨギボーを抱きかかえ、肩甲骨を使って
ヨギボーを半回転させます。
下半身から上半身への連動を意識し、
ヨギボーを持ち上げましょう。



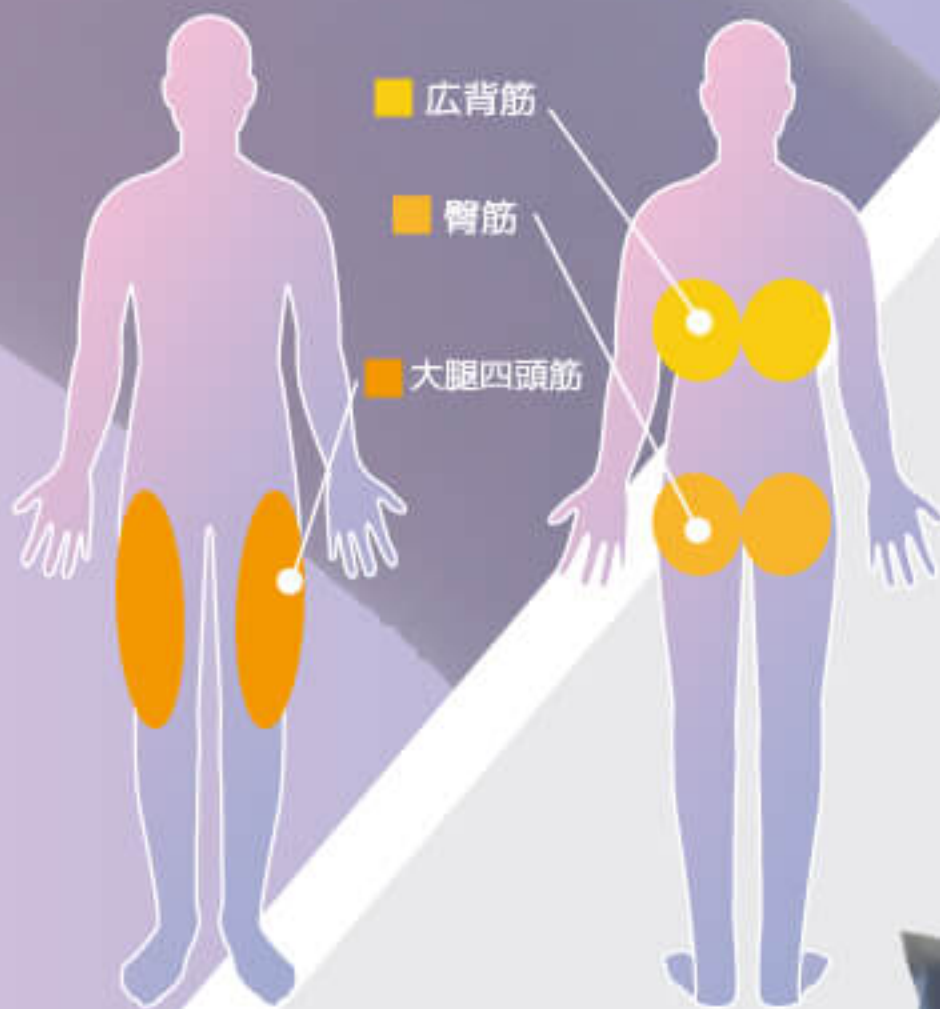
Side Flip

サイド フリップ

Yogibo Flip

ヨギボーフリップ

スクワットポジションをしっかり作ります。
一気にヨギボーを引き上げることができれば、
足関節、膝関節、股関節から上半身への
力の連動がスムーズになります。



2. ヨギボーを持つときは、
スクワットポジションを
しっかり作ること。

1. ヨギボーの端を持ち、
縦方向に半回転
するよう投げる。



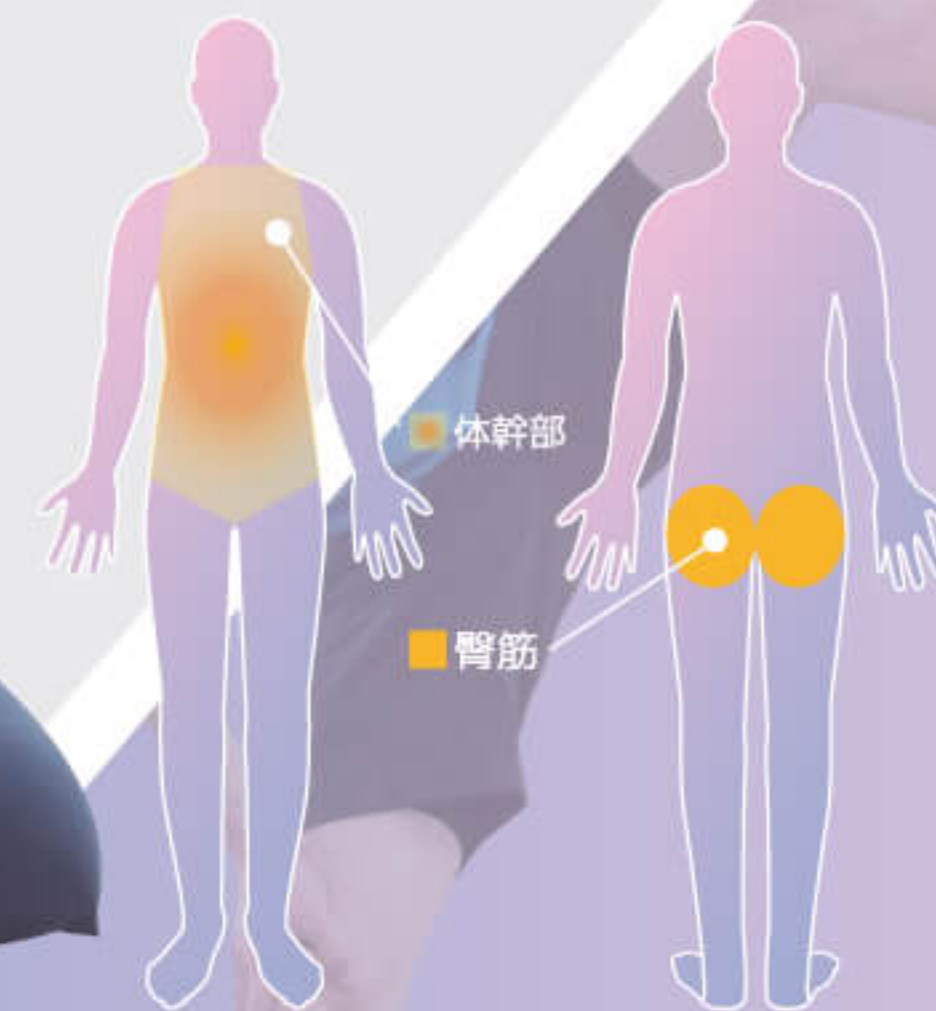
1. ヨギボーの上で四股を踏む。
片脚に体重を寄せ、軸足の股関節を中心に
骨盤ごと脚をあげる。



2. 上にあげた脚は一旦ポーズ。



3. 脚をあげるときはゆっくり丁寧に、
降ろすときは勢いよくダイナミックに。
交互左右に行う。



お腹に空気を入れ、体の軸を安定させた状態から
片脚を上げてバランスをキープし、脚を降ろします。
体幹部のバランスと安定性を養います。

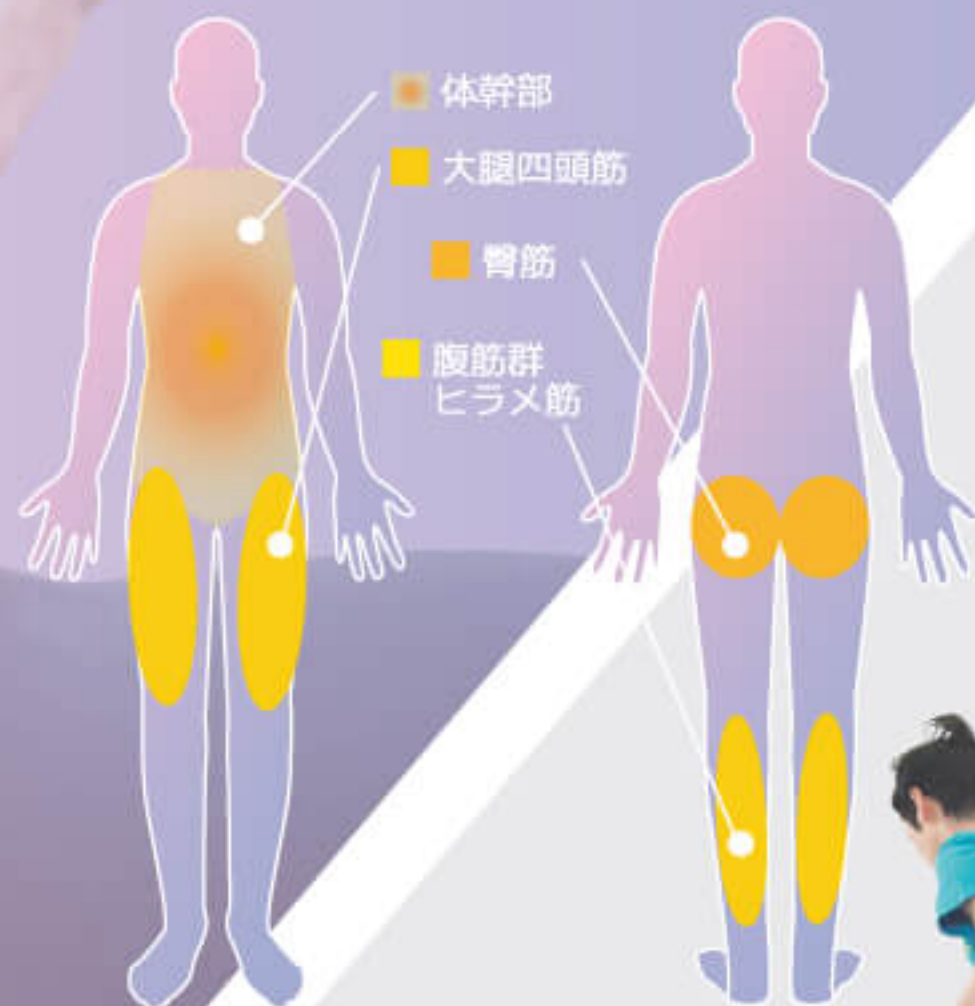
Yogibo Shico

ヨギボーシコ

Front Side180

フロントサイド 180

不安定なヨギボーの上からジャンプし、
空中で体のバランスを取り
着地できるようにすれば、
高いレベルの身体操作が身につきます。



1. ヨギボーを横にして真ん中に立ち、
スクワットポジションでスタート。



2. ジャンプして180度回転して
ヨギボーの真ん中に着地する。

同じ方向、逆回転どちらでも可。



安全上のご注意：転倒により怪我をしないよう十分にご注意ください。

部位・スポーツ トレーニング	体幹	お腹	下半身	ランニング	ゴルフ	テニス	スノーボード サーフィン	サッカー
Reverse Crunch (リバースクラッチ)	○	○		○	○			○
Crunch Scissors (クラッチシザーズ)	○	○		○		○	○	○
Penguin Walk (ペンギンウォーク)	○	○	○	○	○			
Dynamic Pelvic Twist (ダイナミックペルビックツイスト)	○		○	○	○	○	○	○
Torso Twist (トルソーツイスト)	○	○		○				
Box Steps (ボックスステップス)	○		○			○	○	○
Squish Adduction (スクイッシュアダクション)	○		○	○	○		○	○
Yogibo Swing (ヨギボースウィング)	○		○		○	○	○	
Front Power March (フロントパワーマーチ)	○	○	○	○				○
Kneeling Front Walk (ニーリングフロントウォーク)	○		○	○		○	○	○
Quick Feet (クイックフィート)	○		○			○	○	○
Side Power Step (サイドパワーステップ)			○	○	○	○		
Side Flip (サイドフリップ)			○		○	○	○	
Yogibo Flip (ヨギボーフリップ)	○		○			○		
Yogibo Shico (ヨギボー シコ)	○		○					○
Frontside 180 (フロントサイド 180)	○	○	○				○	

Yogibo トレーニングは、大きな筋肉や体幹を鍛える運動を中心としたエクササイズの為、
全メニューを無理のない範囲で行えば、全身バランス良く身体を整えられます。
スポーツ別、部位別で鍛えたい場合は一覧表をご参考ください。

YogiboMax (ヨギボーマックス) / YogiboMidi (ヨギボーミディ) / YogiboMini (ヨギボーミニ) での
トレーニングをお勧めします。