**BE-G3**

ベルフィット・ジー マルチ

¥880 (税抜価格 ¥800)

サイズ:一辺5.8cmの六面体

重量:40g

素材:発泡ポリウレタン

レッド、ブルー、イエロー

**BE-GA SET**

ニーギニギ24人用セット

¥19,800 (税抜価格 ¥18,000)

ベルフィット・ジー マルチ24、DVD1、  
CD1、ケース1、ルール付※表示価格は2023年1月21日現在のメーカー希望小売価格です。  
価格及び仕様が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

## ご使用上のお願い

- 投げたり、蹴ったりしないでください。
- 小さなお子さんが口にくわえたりしないよう注意してください。
- 犬や猫などのペットの遊び用具として使用しないでください。
- 強い力で引っ張らないでください。裂ける恐れがあります。
- ストーブなどの熱器具の近くに長時間放置しないでください。
- 水に濡れた場合は、日陰で干してください。

## 【豆知識】

中医学では、手にはたくさんのツボと経絡(気の流れる道)が通っていて、そのツボと経絡を刺激し、気の流れを良くすることによって身体の調子を整えるとしています。また、『氣至血至。血至氣至。』という言葉があり、『氣が到れば血液が到り。血液が到れば氣が到る。』という意味です。すなわち、グリッピングにより手のツボや経絡が刺激され「氣」が流れ、抹消の血液の循環がよくなるということです。

手の神経と脳の神経は密接な関係があることはよく知られています。少し前ですが、テレビで頭の体操ということで手を使って体操していました。このことからグリッピングは、脳の活性化作用があり、ボケ防止にもなります。

ニュースポックス **Newsbox**  
生涯・健康スポーツ用品  
ニュースポックスの専門店 ONLINE SHOP



ウェブサイトはこちら

★ 用品・用具のお買い求めはお近くのスポーツ店、もしくは左記フレンドリー情報センターのオンラインショップにてどうぞ。

**SUNLUCKY** NEWSPORT FOR EVERYONE

ニュースポーツメーカー 株式会社 サンラッキー

【お客様窓口】 ☎ 0120-81-4670 (平日9:30~17:00 / 土・日・祝日 休み)

http://www.sunlucky.jp

E-mail: info@sunlucky.jp FAX: 06-6981-6740

ウェブサイトはこちら



ルールや講習のお問い合わせ  
特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター  
【本社】〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23  
http://www.newsports-21.com  
e-mail: friendly@newsports-21.com  
TEL・06-6971-9190 FAX・06-6981-7470

ウェブサイトはこちら

握力アップで筋力アップ。いつまでも健康な体をめざして。



ニーギニギ体操

NI-GINIGI  
TAISOU

ニーギニギ体操はラジオ体操や健康体操の前後にベルフィットGを手にとって軽快な音頭に合わせて歌いながら行う体操です。ベルフィットGはポリウレタンを発泡させた軽量、安全、簡便なグリップで、ギュッと握った後フワッとゆっくり戻るため、握力の弱い高齢者の方でも無理なくグリッピングができます。

グリッピングはウォーキングと並んで最も手軽にできる健康スポーツですが、手軽さゆえ継続して行うことが難しい運動です。一人で時間のある時にグリッピングを行うことも大切ですが、仲間と定期的に歌を歌いながらニーギニギ体操を行えば効果も期待できますし、継続して行えます。

## &gt;&gt; なぜニーギニギが大切な?

握力は20代後半から下降しはじめ、50代になるとさらに加速します。65歳くらいになると握力は若い時の約3分の2になります。手の構造は複雑で、身体の他の部位に比べても1つ1つの骨が小さく、多くの関節・筋肉で構成されています。それ故、特に手は筋肉のバランスが崩れやすいため、握力の低下が起りやすいと言われてます。

また、『自分の握力が平均の70%に満たない子供や高齢者は上半身の骨折が多く、また50%を下回る65歳以上の人の場合、膝関節痛や腰痛、転倒が多いことが分かった。腕で支える力が少ないため、ケガにつながるケースが多い。』というデータもあります。

近年、広島県放射線影響研究所総計部の調査により、握力の弱い人、普通の人、強い人の3グループに分けて調査した結果、握力の強いグループの人の方が身体壮健であるという結果が報告されています。もちろん、単に握力の強い人が健康であるとは言えませんが、握力に代表される筋力の強化は健康と密接な関係があると言えます。

## &gt;&gt; なぜニーギニギが良いの?

- 手指の皮膚や筋肉から神経、脳に良い刺激を与え、感覚を高めることができ、さらに運動神経も刺激。
- 手指にはツボや経絡がたくさんあるためマッサージ的な刺激により内臓にも良い反射を与える。
- ニギニギではなく、ニーギニギとすることでフワッとゆっくり戻ることによる心のリラックス効果。



## &gt;&gt; なぜ1個しか持たないの?

筋力トレーニングをする時は、その部位の筋力を意識することによって、より効果的な筋力アップがなされます。最初は、1個のボールを握る筋力を意識しながらグリッピングを行うことにより、より効果的な運動効果が期待できます。また、右手左手と交互に持ち替えることにより左右の筋力のバランスをとり、しいては右脳左脳のバランスもはかります。

>> なぜ音楽にあわせることが大切なの？

エアロビクスダンスが何故あれほどまでに流行したのでしょうか。それは人間が本来持っている音楽に対する喜びがあり、そこに身体活動が上手くマッチすることにより楽しさが生まれ、快感となったと思われます。

グリップングはどこでもさっと自分のやりたい時にできるのが魅力でもあります、その半面単調な動作の繰り返しのためどうしても飽きてしまいがちです。しかし、音楽に合わせて運動を行うことにより、リズム感を養いながら、楽しみながら運動が持続できます。

一緒にみんなで歌を歌うことにより、一体感の創出や楽しい気分になり、また肺活量が必要なため呼吸器の鍛錬にもなり、腹筋を使って歌えば一番贅肉のつきやすいお腹も引き締められます。



[ニーギニギ体操と音楽の使い方]

この運動は、椅子に座ってもできる簡単な運動です。運動量が少ないため主な体操やスポーツの前に準備体操の準備体操のような感覚、または整理体操などで行ってください。身体全体を動かす前の、準備運動として手からの体操を始めましょう。



[実例] 大阪市東成区の老人会では毎朝公園でラジオ体操の前にニーギニギ体操を行っています。



1年後の皆さんの感想は…

平日は9:30~17:00 土・日・祝日は休み

男性  
70代

まっすぐ上にあがりにくかった腕が、頭の上でベルフィットGをもちかえる運動をするようになって、今では楽にあがるようになった

女性  
70代

瓶のフタや栓が開けやすくなった

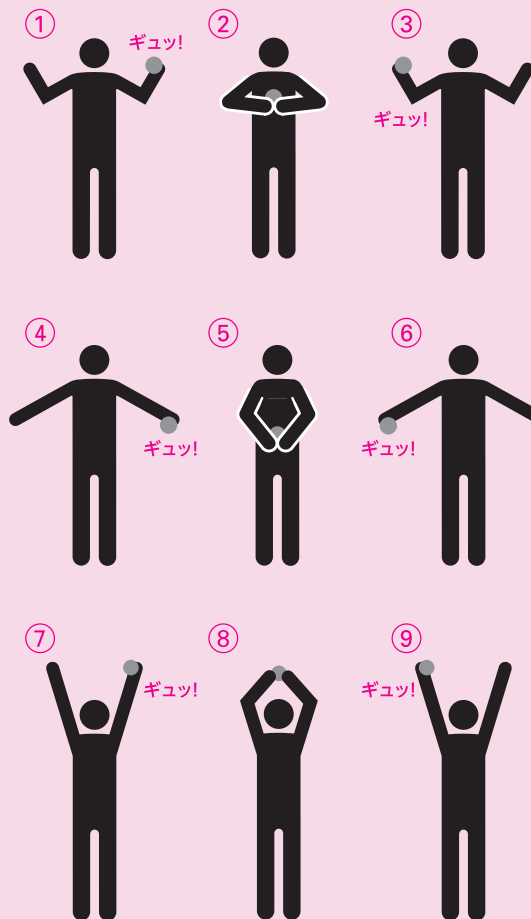
女性  
60代

ラジオ体操の前に指先を温めることができ、体操中も手先が冷えない

と、短期間で効果が出ています。

>> リズムに合わせてニーギニギ体操にチャレンジしてみよう!

軽くにぎる → 持ち替える → 軽くにぎる



健康づくり体操 ニーギニギ音頭

作詞・作曲 吉田 正信

- 1 今日も元気だ お空も晴れて ニーギニギニギ  
 ① ② ③ ② ① ②  
 ③ ② ④ ⑤ ⑥ ⑤  
 こんにちは となりのばあちゃんは元気かな  
 ④ ⑤ ⑥ ⑤ ⑦ ⑧ ⑨  
 横丁のおやじが笑ってる みんなのしあわせ  
 ⑧ ⑦ ⑧ ⑨  
 つかもう しっかりニギニギと
- 2 だまりこんでも 心は晴れぬ ニーギニギニギ  
 話しちゃえ 見栄や欲もすこしある  
 色気食い気はあたりまえ 見果てぬ夢を  
 つかもう しっかりニギニギと
- 3 やっと会えたね お達者ですか ニーギニギニギ  
 握手しよう 出無精テレビの見張り番  
 邪魔臭がらずにやって来い つどえば友だち  
 いっしょに やろうやニギニギを

※前奏、間奏の間は手を軽く握り、足やお尻などをマッサージするように叩く。

※2番、3番も同様に行う。

※慣れてきたらいろいろな動きを組み合わせて体操します。

CDにはニーギニギ音頭の他に「想いをよろしく」も入っています。この曲には特に決まった振り付けはなく、ベルフィットGを手に皆さんの創意工夫でいろいろな体操を考えてみてください。

想いをよろしく 作詞・作曲 吉田 正信

- 1 向かい合った二人は 初めて会ったから 両手に持った 想いをよろしく 頭上に大きく かかげて広げば  
 右に左に 心も揺れるよ しあわせはめぐるもの くるりとまわるよ だれにでもやってくる 時のささやき
- 2 言葉はいらない おんなじ気持ちで 前に後ろに 支え合いできれば 背を向けたどうしても まぶたを閉じて  
 しゃがみこめば 笑顔が見えてく 楽しさは気づくもの みんながひとつに なれたなら 湧いてくるあなたの中にも
- 3 今日を大切に 明日を探そうよ 上に下に 身体をのばして もう一步前に 踏み出して近づいて  
 両手に持った 想いをよろしく しあわせはめぐるもの くるりとまわるよ だれにでも やって来る時のささやき