

>> なぜニーギニギが大切なの？

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、身体他の部位比べても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、握力の低下が起こりやすい**と言われています。

また、『自分の握力が平均の70％に満たない子ども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統計部の調査により、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達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。**



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、『気至血至。血至気至。』という言葉があり、『気が到れば血液が到り。血液が到れば気が到る。』という意味です。すなわち、グリップングにより**手のツボや経絡が刺激され「気」が流れ、末梢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プングは、脳の活性化作用があり、ボケ防止にもなります。

>> 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**。



>> 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プ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。



ヘルメット・ジョーエルフ
CD1、ルーラー、クース付
重量:40g
素材:発泡ポリウレタン
サイズ:1辺5.8cmの六面体
※本体¥980
※399
※送料別

ニギニギ24人用セット
10,290
※本体¥980
※送料別
ヘルメット・ジョーエルフ
CD1、ルーラー、クース付
重量:40g
素材:発泡ポリウレタン
サイズ:1辺5.8cmの六面体
※本体¥980
※399
※送料別

ニューススポーツとは、ニュー・コンセプト・スポーツの略称です。種目としてニューススポーツは

1. だれもが、いくつからでも、いつまでもできるスポーツです。

2. 競うことよりも楽しむことを主としています。

3. 海外においては歴史があっても、わが国において新しいスポーツです。

グリップングはウォーキングと並んで最も手軽に行うことが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プ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。

ニーギニギ体操はラジオ体操や健康体操の前後にベルメットGを手持って軽快な音頭に合わせて歌いながら行う体操です。ベルメット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、キ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プングができます。

ニーギニギ体操

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。



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



NEWS! ニューススポーツ暮らしnet

あらゆるニューススポーツ情報が集結! 全国、全世界の人と繋がって講習会やイベント情報などがチェックできます。

さあ、いますぐアクセス! ▶▶ www.newsports-21.com

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
【本部】〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23 FIC3F
<http://www.newsports-21.com>
e-mail・friendly@newsports-21.com
TEL・06-6971-9190 FAX・06-6981-7470

商品・用具の
お問い合わせ

ニューススポーツメーカー 株式会社 サンラッキー
【遊び方サポートダイヤル】☎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