

滑らすトレーニングボード

ゴロン



トレーニング動画はこちら
<https://www.youtube.com/@goron8333>

滑らすトレーニングボード ゴロン



安心の
日本製



▲ 福祉用具便利帖vol.45



▲ BEST CAREvol.25

掲載カタログ ウェルファン品番:182601

本商品は、福祉用具便利帖vol.45ならびにBEST CAREvol.25にて
お取り扱いいただいております。



国際医療福祉大学教授 石井 慎一郎 先生

風の谷リハビリデイサービスでも、機能訓練用に「ゴロン」を活用しています。
「ゴロン」を立位で行う運動に取り入れることで、床面に沿って足を滑らせるような
動きが可能となり、これまでにない運動処方の変種が実現できました。
特に脚力の維持・向上を目的としたリハビリや体操指導において、
有効な補助具として活用できると実感しています。

素手 素足でもよく滑る特殊素材

アクリル板の30倍以上もの耐衝撃性を備えたポリカーボネートにエンボス加工を施しました。
ベッドの上でもトレーニングが可能です。

利用者に適したトレーニングを選べます。

機能訓練からフレイル予防まで、幅広いトレーニングにお使いいただけます。
トレーニング動画もご用意しておりますのでご活用ください。

トレーニング種目紹介

軍手・軍足など滑りやすいグッズを使用すれば、より運動効果が向上します。



長時間のご使用は避け、ベッドやテーブル、椅子などを支えにして
ご自身の体力、体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

機能訓練

監修

理学療法士 村井 和弘
小島 和也
渡邊 美幸

YouTubeで
動画配信中!



種目紹介 P3 ▶

フレイル予防

監修

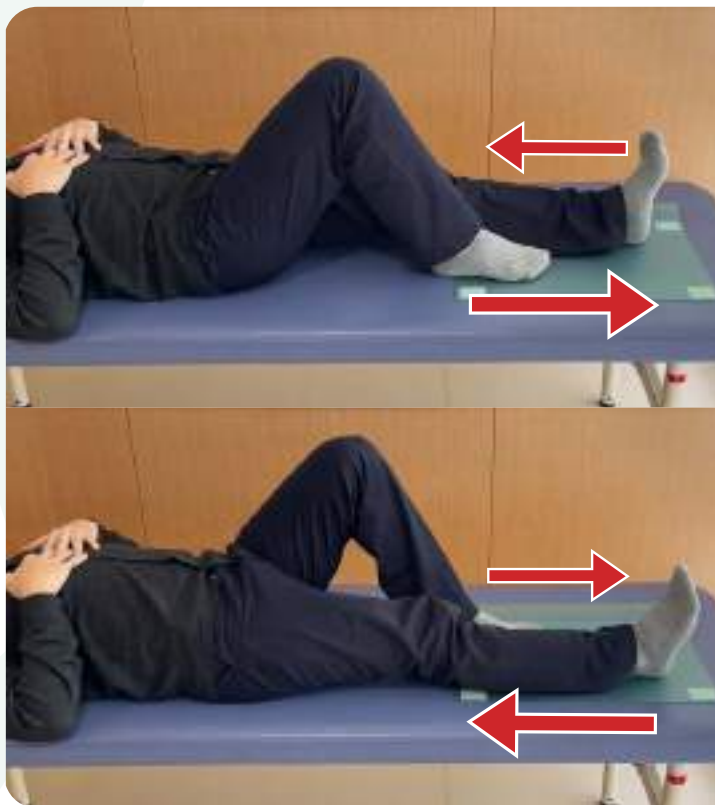
理学療法士 木村 佳晶
指導
柔道整復師 ヒラガコージ

YouTubeで
動画配信中!



種目紹介 P8 ▶

1. 歩行様運動



ゴロンを
タテ向きにセット。

左右交互に
かかとを滑らせ
膝の曲げ伸ばしを
行います。

2. 脚の運動



ゴロンを
ヨコ向きにセット。

片方の脚を置き
脚を伸ばしたまま
左右に動かします。

※左右同様

3. 開脚運動(仰向け)



両膝を立て
片方の脚を
ゴロンに置きます。

置いた脚を
左右に滑らせます。

※左右同様

4. 開脚運動(座り)



足元にゴロンを
ヨコ向きにセット。
片方の足裏をのせ
脚の付け根から
円弧を描くように
動かします。

※左右同様

5. 足のアーチのトレーニング



足元にゴロンを
タテ向きにセット。
足の三点支持を
意識し両足を交互に
前後させます。

足裏の三点支持

かかと、親指の付け根、
小指の付け根の3つの支持。



慣れてきたら両脚同時に動かしてもOK!



ゴロン2枚を並べて使うともっと効果的!



6. 坐骨で座るための姿勢トレーニング (回旋)



ゴロンの上に
背筋を伸ばして
座ります。

片側ずつ
膝を後ろに引き、
骨盤を回旋します。

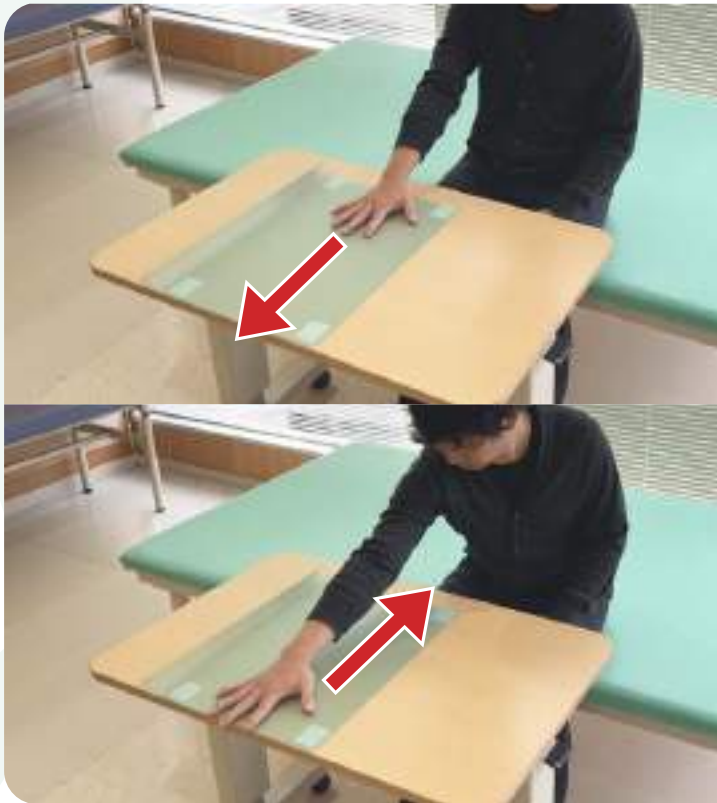
7. 坐骨で座るための姿勢トレーニング (ゆすり)



ゴロンの上に
背筋を伸ばして
座ります。

上半身は固定し
骨盤を左右に小さく
ゆらします。

8. 肩関節可動域運動



机上にゴロンを置き
手を置きます。

肘を伸ばしたまま
前後に動かします。
このとき目線は
指先を追いましょう。

※左右同様

9. 肩関節可動域運動(側方)



机の横に座り、
ゴロンを少し離して
置きます。

腕を斜めに滑らせて
肩を伸ばします。
このとき目線は
指先を追いましょう。

※左右同様

1.肩・四つん這い(左右)



四つん這いになり
片手を「ゴロン」に
置きます。
置いた手を左右に
拭き掃除するように
動かします。

※肩関節に圧をかけると
インナーマッスルが
よく働きます。

2.肩・四つん這い(前後)



四つん這いになり
片手を「ゴロン」に
置きます。
置いた手を前後に
拭き掃除するように
動かします。

※可能な範囲で
大きく動かしましょう。

3. 四つん這い(片脚)



四つん這いになり
片膝を立て
反対の脚を前後に
滑らせます。

※左右同様

4. 四つん這い(両脚)



四つん這いになり
「ゴロン」のうえで
両脚を交互に
滑らせます。

※左右の脚を同時に
動かすことで
股関節の運動幅が
より大きくなります。

5.立位(片脚前後)



立位になり
片脚を「ゴロン」に
置きます。

股関節を意識して
置いた脚を前後に
動かします。

6.立位(片脚左右)



立位になり
片脚を「ゴロン」に
置きます。

膝が前に出ないように
お尻を引いて、
脚を曲げて、
置いた脚を左右に
動かします。



長時間のご使用は避け、ベッドやテーブル、椅子などを支えにして
ご自身の体力、体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

機能訓練

監修

理学療法士 村井 和弘
小島 和也
渡邊 美幸

フレイル予防

監修

理学療法士 木村 佳晶
指導
柔道整復師 ヒラガコージ

