



製造 株式会社YAK-OH(ヤクオー)
〒180-0006 東京都武蔵野市中町1-12-10
(西播磨事業所) 〒679-5147 兵庫県佐用郡佐用町末廣2198
🌐 <https://yak-oh.jp/> ✉ info@yak-oh.jp/



普及推進 一般社団法人 日本ソーラーポール協会(JASOPA)
🌐 <https://solar-pole.jp/> ✉ info@solar-pole.jp/



ソーラーポールに関する活動やイベントなど情報をSNSで発信しています

お客様相談室 03-6823-0823 (月～金/10:00～17:00)

2024年7月1日作成



ソーラーポールで
身体を変える
未来を変える

東大式 認知動作型トレーニング



Solar Pole Exercise



ソーラーポールエクササイズは**同側動作**を可能にし、認知動作型トレーニングの一つとして正式に認められています。認知動作型トレーニングメソッドによると身体だけでなく、脳も活性化され様々な効果を期待することが出来ます。

ポールがあるから無理なくラクにストレッチできる

足をポールに固定して、ポールと一体となって体を動かします。足元を固定しているの、力を抜いてポールに身をゆだねても安定・安心・安全です。支えがあるので上下・左右・前後と、いろいろな姿勢をとれるので身体の隅々までストレッチできます。ポールがあるお陰でいつも以上に簡単に体がストレッチできます。

身体をほぐし
正しい姿勢を

ポールがあるから安心・安全にラクにストレッチができます。

無駄や負担のない動きを

認知動作型トレーニングに基づいて運動の質を高めることができます。

脳と身体の
成長とバランス

大腰筋の強化と脳が活性化され、成長と維持を可能にします。

一生歩ける
身体づくりを

誰でもソーラーポールは健康な身体を体得できます。



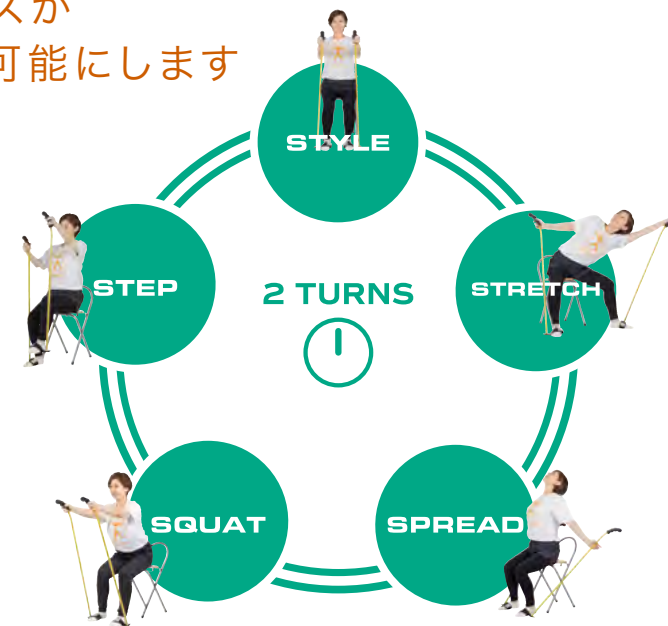
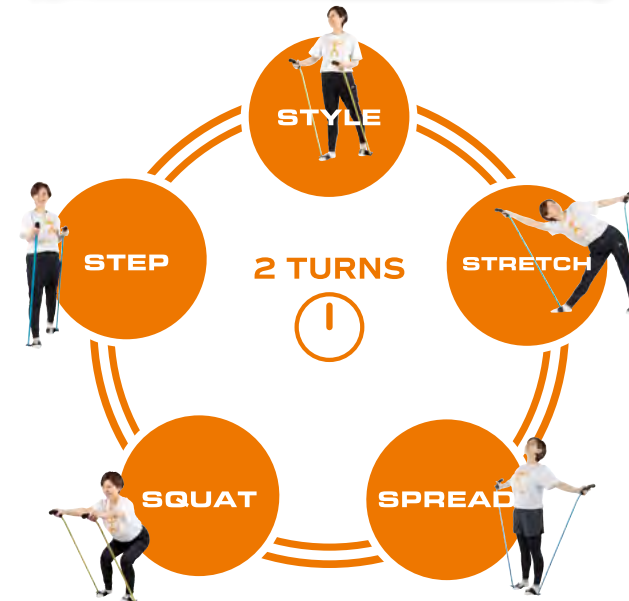


楽しくラクに いつでもどこでも サクッと気軽に

ソーラーポール体操は12分でプログラムされているエクササイズです。背骨と骨盤の柔軟性や、姿勢の改善、足腰の強化、全身のバランス能力を高め、大腰筋を鍛えます。動画を見ながら体操すれば自然と心身健康な身体をつくるようにプログラムされています

12分のソーラーポールエクササイズが
無理なく合理的で健やかな動きを可能にします

立って体操する「立位式」だけでなく、座ったまま
体操する「座位式」がありますので、足腰に不安
のある方でも安全に行うことができます。



「立位」と「座位」合わせて20種類の体操を用意しています。ストレッチ効果、足腰の筋力アップや体幹を鍛えるなど有酸素運動にもなります。「体操表」やQRコードから動画を見ながらできます。初めての方でも気軽に行えます

ヨガの要素も取り入れてソーラーポール体操を普及させたい

美しく上を向いて歩ける人生を送りたい 理想の未来のために楽しく運動しよう

各地で「ヨガ教室」の講師をされ、ヨガインストラクターとして活動してきた市居二美子さん。QOMトレーニングの健身塾に通っていたことをきっかけにソーラーポールに出会いました。「ソーラーポールを使うと、思っている以上にカラダが伸びたことに驚いてハマってしまったんです」と最初の出会いを語ってくださいました。

市居さんはチーフインストラクターとして、ヨガの要素も取り入れながらソーラーポール体操の考案にも大きく関わり貢献しています。ヨガインストラクターの目線からソーラーポール体操を見ると、ヨガと違うのは、ポールが補助の役割をしてくれるので、安定してカラダを伸ばすことができるという点です。

ソーラーポールをやりはじめてから「履いていたズボンの丈が短くなった感じがするんですよ」と身長が伸びた気がしてます。「トレーニングの先生が、ストレッチをすることで背が伸びたと話していたのを思い出し、私も実感することになったんです。もしかしたら、ただズボンが縮んだだけかもしれないけど（笑）」カラダを伸ばすストレッチ効果は特に高いと感じています。

年齢を感じるようになってきた40代50代の方々にとって、運動不足を感じていながらも、なかなか運動する時間を作ることができません。そんな方にはソーラーポール体操は本当におすすめです。自宅で動画を観ながらできるので、気軽に運動することができます。また、ズボラなだけで何

Solar Pole People

1

か自分を変えたいと思っている人にはぜひ使ってみてもらいたいと思います。

市居さんが講師をしているソーラーポール教室では「美しく歩けるようになる」など目標を決めてレッスンをしたり、音楽をかけて瞑想しながらソーラーポール体操をするなど、独自の発想でカリキュラムを組み人気の教室となっています。

今後はソーラーポール体操の普及はもちろん、リモートによるパーソナル指導などやってみたいことがたくさんあるそうです。



ヨガ講師として活動をしてきた
チーフインストラクターの
市居二美子さん

ピラティス講師がソーラーポールに興味をもった理由とは

同側運動をすることで脳の認知機能が 活性化されるということが一番魅力を感じた

さいたま市東浦和で「スタジオ Saluce」を営んでいるピラティス講師の石川綾子さん。2024年2月にソーラーポールインストラクター資格を取得し、ピラティス教室の会員を対象に毎週ソーラーポール教室を開いています。教室に参加しているお客様からはソーラーポール体操をやると「とにかく身体が伸びてとても気持ちいい」や「ポールがあるから安心して動ける」と感想をいただいています。

「ソーラーポールを初めて見たときはスキーなのかな?と思いました。」と第一印象を語ってくれた石川さん。ソーラーポール体操を知ったきっかけは、知人の紹介だったそうです。ポールを使った運動だと知って「マシンを使うピラティスはみんなで

やることができないけど、これを使えばグループレッスンもできる」と感じたそうです。「どちらも言っていることは同じで、これを使えば身体の使い方も覚えやすいと感じました。」さらに、「同側運動をすることで脳の認知機能が活性化されるということが一番魅力を感じた」と話してくださいました。

ソーラーポールの動きはピラティスとしても相性が良く、共に活用することで柔軟性を引き出すことや動き方のヒントにも繋がっています。特に立ち上がる動きやバランスが必要な動きでは、大人になると忘れてしまう感覚が蘇ってくるようです。

認知症の予防を考えている方や、日常生活をスムーズにしたい方にソーラーポール体操をおすすめしたい。正しい姿勢をす



るための背骨の位置や骨盤の位置を覚えることはとても重要で、日常生活から意識していくためにぜひソーラーポールで身体の使い方を学んで欲しいとお話いただきました。また昨今、筋肉が緊張している方が多くいるそうで、その理由も様々だということ。ずっと同じ姿勢をしていることが原因だったり、精神的なプレッシャーによる方もいます。そんなときには、ソーラーポールを使うことで緊張がほぐれ、リフレッシュすることができます。

「ソーラーポール体操を通じて、お客様の健康寿命を伸ばし、社会への貢献を果たしていきたい」と今後の目標を語っていただきました。



さいたま市東浦和でピラティス
スタジオを営まれている
ソーラーポールインストラクターの
石川綾子さん

地元でソーラーポール教室を開くインストラクター活動

目標は見た目がマイナス 10 歳若くなること 骨盤を使った正しい歩き方を知ってもらいたい

埼玉県川口市で地元のお友達を集めてソーラーポール教室を開いているのはインストラクターの栗原幸子さん。これまでリラクゼーションセラピストとして活動してきました。整体やダイエットの現場での経験を生かし、教室では正しい姿勢の作り方など興味深いお話もたくさんされています。89 歳になるお義母様の敏子さんと一緒にインストラクターとして活動しており、教室は和気あいあいとした雰囲気包まれています。

ソーラーポールとの出会いはイベントのお手伝いをしたことがきっかけ。初めてソーラーポールを見たときは、こんなもので効果があるのかと半信半疑だったそうですが、やってみると「あら、すごいじゃない！」

と体が伸びる実感とポールに委ねられる安心感に驚いたそうです。

昨今、トレーニングをしている人がとても増えていますが、その多くは単に筋肉を鍛えるだけになってしまい、身体を伸ばす運動が不足している人がほとんどです。ストレッチをすることでパフォーマンスの質が上がるので、トレーニングの前後には、ぜひソーラーポール体操をやってほしいと感じています。

教室に参加されている方が、「だんだん言われていることがわかってきた」と話しているのは、骨盤の動かし方について。日頃なかなか骨盤を動かすことなど考えもしませんが、ソーラーポール体操をきっかけに骨盤を動かすことを意識することで、お買



い物に出かけたときなどの歩き方が変わるそうです。ソーラーポールを使うと姿勢が良くなり、きれいに歩くコツがわかるようになったと話してくださいました。

2022 年 9 月にインストラクター資格を取得してから、イベントや体操教室で活動をされてきて、ソーラーポールを体験した方々が身体が伸びることを実感していることを感じています。ぜひ多くの方々に一度ソーラーポールを体験してもらいたいです。

いつか教室に通われている参加者の皆さんと、美しい歩き方ができるようになって、歩き方の発表会をしたり、ドレスを着て撮影会をしてみたいと目標を語ってくださいました。

埼玉県川口市で地元の仲間を集めてソーラーポール教室をしている栗原幸子さん





ソーラーポールが健康な生活をサポート

ソーラーポールは右手と右足、左手と左足をつなぎ、身体の同じ側と一緒に動かして同側動作運動を可能にした運動器具です。**誰でもどこでも気軽に運動することができて**、健康な身体づくりをサポートします。

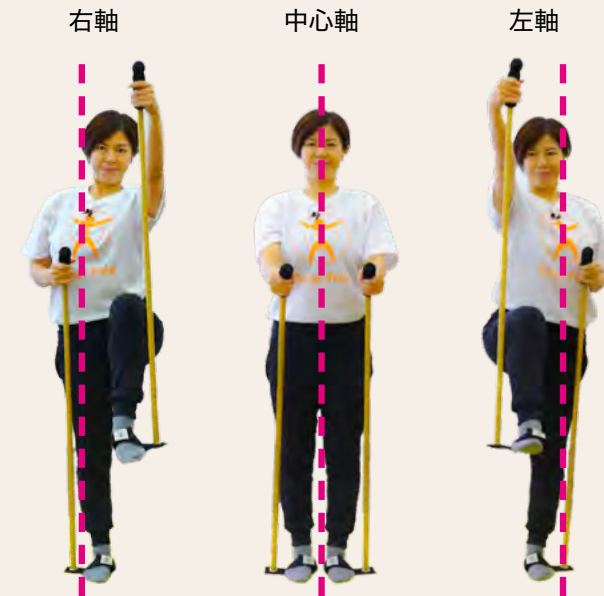
お子さまでもご高齢な方々も、アスリートまでも幅広い体力水準の人々に健康と体力、スポーツ能力の向上を図ることができます。

同側動作がインナーマッスルを鍛える

「同側動作」運動をすることで、同側神経回路が刺激され脳が活性化し、眠っているインナーマッスルの力を呼び起こすことができます。

バランス力を上げる 安定した右軸・左軸ができる

片足立ちはバランス力のバロメーターです。右軸、左軸が安定して体を支えるためには、同側動作を行うことで大腰筋などの体の深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、いろいろな姿勢や体勢になってもしなやかに元に戻すバランス力を上げることが重要です。



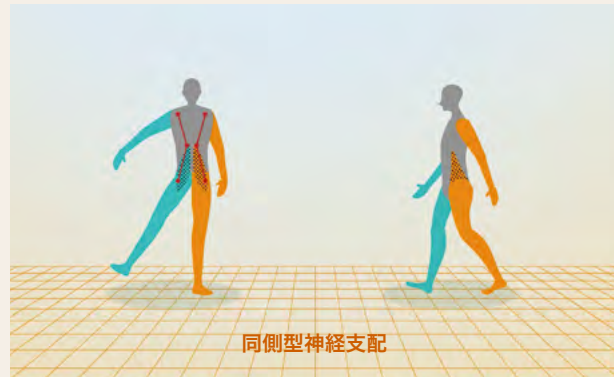
同側動作は人間の本能からくる動作

赤ちゃんがハイハイをする動作は、右手右足・左手左足を同時に動かしながら、からだ全体を使っています。この「同側動作」が人間が動物として生きていくための本能からできる動作なのです。



認知動作型トレーニングとは

正しい身体動作を身につけることによって、脊柱を軸にしたボディーバランスを整えながらインナーマッスル（大腰筋などの体幹深部の筋肉）を強化し、スポーツパフォーマンス向上や健康増進をはかるといふ、東京大学 小林寛道名誉教授が開発した科学的理論に基づく革新的トレーニングシステムです。最近の研究ではインナーマッスルを使う筋肉が、脳を刺激し活性化させることが明らかになってきており、認知動作型トレーニングには体力の向上だけでなく、脳や神経を活性化させる効果も期待されます。



ソーラーボールを使った同側動作が 脳の活動性に与える影響

日本大学松戸歯学部

方法

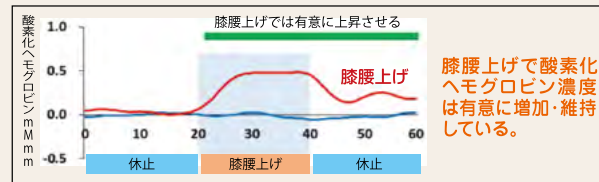
ソーラーボールエクササイズの「膝腰上げ」で同側動作を行い、前頭脳血流（酸素化ヘモグロビン濃度：Oxy-Hb）を測定し、脳の活動性に与える影響を調べた。



前額部にfNIRS脳血流計測（Oxy-Hb）のプローブを装着

結果

Oxy-Hb濃度は、膝腰上げを行った期間だけでなく終わった後も、運動しない場合に比べて統計的に有意差をもって増加した。



前頭極皮質の活動は、認知機能（記憶力・思考力や感情など）と関係があり、ソーラーボールの膝腰上げ（同側動作）は高次機能に影響があると言われ、深い筋肉を衰えさせないだけでなく、同側神経回路を通して脳を活性化することが期待される。

開発者の思い

新聞の記事で認知動作型トレーニングを知り、トレーニングの現場を訪れました。小林寛道先生のこの理論は、予防医学の観点からも、健康寿命を伸ばすことができ、きっとこの国にとって大きな意味を持つだろうと確信をしました。

人々の健康をサポートしたいという思いから「誰でも気軽にトレーニングできる器具を開発したい。」そう志して、小林先生の監修指導のもと試作を重ねました。

「人生100年という時代に、みんながお互いに生き活きと暮らせるように少しでも貢献したい」これがソーラーボールを開発した思いです。

株式会社 YAK-OH 代表取締役 岡田 嘉展



ソーラーボールを監修 東京大学 小林寛道名誉教授の紹介

東京大学名誉教授 小林寛道先生は、スポーツや日常生活における動作の質を高め、合理的で正しい身体の使い方にもとづく動きを追究した認知動作型トレーニング理論を開発。ソーラーボールもこの理論に基づき小林先生監修のもと開発されました。

最近では、NHK「あさイチ」に出演され同側動作の歩き方を紹介されたり、小林先生監修のYouTube「東大式 運動能力の高め方」は数十万回も再生されとても話題となっています。

【専門分野】

- ・運動生理学 ・体力学科（発育発達）
- ・スポーツ学科（陸上） ・トレーニング科
- ・バイオメカニクス（動作学）



一緒にインストラクターとして活動してみませんか

認知動作型トレーニング理論を理解して、正しくソーラーポールを利用して頂くために、認定インストラクターを育成し、普及活動を進めていきます。JASOPA（一般社団法人日本ソーラーポール協会）では、インストラクター認定講習会を開催して、認知動作型トレーニングの基礎知識からソーラーポールを使用した健康体操まで習得して幅広い年齢層へ向けた、ソーラーポールエクササイズのス​​キルと指導方法を身につけることができます。



理学療法士、健康運動指導士、ヨガインストラクター、ピラティスインストラクターなど様々な分野で活躍されている方々が資格を取得されています。



認定インストラクター講習会 講師

真霜 総 先生

認知動作型トレーニング指導者
理学療法士、鍼灸資格取得

【経歴】 大学病院にて救命センターや脳神経領域、難病疾患を中心にリハビリ業務に携わる。これまでの知識、経験を活かしつつ認知動作型トレーニングを用いた健康増進運動の指導と鍼灸、指圧、マッサージを組み合わせた新しい形の健康づくりに取り組んでいる。

様々な分野でソーラーポールが使われています

幅広い年齢層や様々な体力水準（低水準を含む）の人々を対象に健康と体力、スポーツ能力や日常生活での活動力の向上を図ることを目的にしており、様々な分野でソーラーポールが利用されています。

体操教室

パーソナルトレーニング

スポーツジム

ヨガ教室

ピラティス教室

整骨・接骨院

自治体サークル

社会福祉協議会

介護支援

児童支援





健康な未来のために今日から始めよう

ポールがあるから安心・安全にラクにストレッチが出来ます。
大腰筋強化と脳が共に開発されバランスよく、子供の成長だけでなく
つねに成長・維持を可能にします。
ソーラーポールはだれでも健康な身体を体得できます。



商品名:ソーラーポールZERO
希望小売価格 **16,500円**(税込)

商品仕様

◆**スカイブルータイプ** 重量:510g
2本で1セット 本体サイズ:H123xW3.5xD11cm

◆**ソーラーイエロータイプ** 重量:460g
2本で1セット 本体サイズ:H113xW3.5xD11cm

※部品(材質):グリップ(NBR;ニトリルブタジエンゴム)、
ポール(塩化ビニル)、アプミ(ナイロン製 面ファスナー)

付属品

ソーラーポール、取扱説明書、製品説明書、
ソーラーポール体操表ポスター(A2)

※12分のソーラーポールエクササイズ動画(立位編、座
位編)は Youtubeからご覧いただけます。また、同梱のソー
ラーポール体操表のQRコードから読み取ることが出来ます
のでご利用ください。

外箱サイズ

124cm×13cm×8.5cm