



バランスボールはいかがが？

会員 古平 江都子 (62期)

私は今、この原稿を事務所で少しゆらゆらしながら打っている。アルコールのせいではない。バランスボールに腰掛けているのである。

こだわりの素敵な椅子をお持ちの弁護士も多くいらっしゃると思うが、私は昨年4月から、椅子の代わりに直径65センチの青いバランスボールに座って仕事をしている。

私が事務所でバランスボールを使っている話を人にとすると、「身体への意識が高いね」と私が誉められたり、「自由な事務所だね」と事務所が誉められたりする。

ちょうど腰に優しい椅子を探していた頃、テレビで、バランスボールを導入した会社の特集を目にした。その会社では、デスクワークによる腰痛に悩む社員が多かったためバランスボールを導入したところ、多くの社員の腰痛が改善された、とのこと。若手女性社員からおじさま方まで、皆「バランスボールにして良かった」と、老若男女問わず、インタビューの際の笑顔がなんと爽やかなこと。彼ら彼女らの笑顔につられ、ものは試しに使ってみることにした。

バランスボールをいざ探し始めてみると、たかがゴムボール、されどゴムボール。大きさや色は勿論、安全性や転がり防止策が講じられているものなどそれぞれ特徴がある。

私が重視した点は、破裂する際に一気にはじけず、徐々にしぼむ「ノー（アンチ）バースト」機能がついていること。突然破裂して転がり落ち、デスクに頭をぶついたり、本棚から降ってきたファイル等で怪我をしたくない。そもそも事務所で奇声をあげながらひっくり返るのは避けたい（ただし、居眠りして後ろにぐらっと転びかけ、冷や汗で目が覚めることは、たまにある）。

また、隣の弁護士のデスクまでボールが転がっていく（そしてボールと私が嫌がられる）ことにならないよう、ボール本体からアポロ11号のような脚が6本飛び出ているものを選んだ。購入直後は自分なりにいい着地点だったと自負していたが、後に、絨毯の上ではボールはたいて転がることもなく、6本の脚は不要だったことが判明する。

一度ボールに、空気をパンパンにいれてみた。不安定感が増し、パソコンを打つには辛すぎて、すぐに少し空気を抜いた。少し空気を抜いて気楽に腰掛けるのが、仕事のとくにバランスボールを使うコツだと思う。ただでさえ、ストレスfulなお仕事なのだから、少しはガス抜かないと。

そんな訳で、恐らく私のバランスボールは、筋トレ的には余り正しくない使われ方をされている。

さて気になる効果だが、本来はインナーマッスルが鍛えられ、肩凝り・腰痛・猫背の改善等が望めるらしい。私も、最初のうち太ももや背中辺りが軽く筋肉痛になった。使用前と比べると、ウエストから背中にかけて若干引き締まった気がする。やはり、これはバランスボールの効用ではなからうか。たまに自分で触っては、にんまりとしている。

もっとも、うちの事務所は3フロアを使用しており、別の階に行くには階段を使うことが多い。ひょっとすると、こちらが効いている可能性もないではない。

当初は冗談めいて取り巻いていた事務所のメンバーも、最近は女性陣が興味津々である。「事務所経費で出してもらえるかな」との会話も出ていかないとか。もはや導入まで秒読み段階といえようか。

しかし、実は一番関心を持っているのは、隣のパートナー兄弁である。たまに「ちょっと座らせて」と可愛らしくおねだりしてくる。お仕事では常に先輩の背中を追いかける私だが、バランスボールについてはコツを伝授したりして、ちょっと得意げになっているのである。

まずは私のいるフロア全員に広げ、将来は事務所全体にバランスボール導入か、と夢見る私（と兄弁）である。

値段は1000円くらいからと、様々。写真のボールは、イタリアLedraplastic社製 ギムニク・バランスボール シッティングジム、購入価格7140円（税込）

