

(19) 日本国特許庁(JP)

## (12) 特許公報(B2)

(11) 特許番号

特許第4110552号  
(P4110552)

(45) 発行日 平成20年7月2日(2008.7.2)

(24) 登録日 平成20年4月18日(2008.4.18)

(51) Int.Cl.

A 63 B 23/02 (2006.01)

F 1

A 63 B 23/02

Z

請求項の数 1 (全 5 頁)

(21) 出願番号 特願2003-336491 (P2003-336491)  
 (22) 出願日 平成15年8月21日 (2003.8.21)  
 (65) 公開番号 特開2005-66263 (P2005-66263A)  
 (43) 公開日 平成17年3月17日 (2005.3.17)  
 審査請求日 平成17年7月13日 (2005.7.13)

(73) 特許権者 000180900  
 児島 悅  
 千葉県成田市加良部2丁目2番地の1 9  
 棟102号  
 (72) 発明者 児島 悅  
 千葉県成田市加良部2丁目2番地の1 9  
 棟102号  
 審査官 赤坂 祐樹

最終頁に続く

(54) 【発明の名称】足押し腹絞り運動用具

## (57) 【特許請求の範囲】

## 【請求項 1】

A 足で加圧可能な形状よりなる足当板に、紐を巻くための1本の棒状の軸棒を付着し、次に紐の滑り止めの為の突起を軸棒に付着し、その足当板と軸棒と突起よりなる足押器具を用意する。

B 足で押す力を腰に伝えるために、軸棒に巻き又腰にも巻くための紐を用意する。

以上のAの足押器具とBの紐との組み合わせを特徴とする足押し腹絞り運動用具。

## 【発明の詳細な説明】

## 【技術分野】

## 【0001】

本発明は、腹部をほぐし内臓を活性化し健康増進を図る。

## 【背景技術】

## 【0002】

腹部に関しては、腹部に直接圧力を加えると危険故行うなという考え方が一般的で、従来技術も手によるもみほぐし程度のものしかない。

腰部に関しては、腰牽引機械やベルトで腰全体に圧力をかける方法などあるが、これらはいずれも広い帯状の布やゴムなど使用しているため、腹部に食い込ませるような作用はなく腹部を直接絞る効果は小さい。ましてや足の力を利用したものはない。

これらの事から本発明につながる背景技術はない。

## 【発明の開示】

10

20

## 【発明が解決しようとする課題】

## 【0003】

最近、内臓脂肪や腸管免疫等腹部についての問題が発生している。それを解決する方法として現在食べ物や薬での対処方法が、又運動ではジョギングや水泳等全身使用のものが主流である。この発明は直接腹部へ圧力を加える事をめざしたものである。

課題の第1は腹部への直接圧力は危険という考えには、自分でやれば危険はさけられる事。第2は強力にそして永続できる加圧方法には、足の力を利用すれば可能という事で開発した。

## 【課題を解決するための手段】

## 【0004】

10

本発明は、紐(5)を軸棒(2)に巻いて、紐(5)と足押器具(4)とを連結し、次に両足を少し伸ばした座り姿勢で、足当板(1)に足をあてがいながら腰に紐(5)を巻いた状態(以下静止状態と記す)で足当板(1)を足で押して加圧する(以下加圧状態と記す)と腹を直接絞る事ができる。

## 【足腰間寸法調整】

## 【0005】

20

足で押す力は、紐(5)の緊張度により発揮に差が生ずる。その緊張度は足先と腰の間の長さ寸法(以下足腰間寸法と記す)の調整に左右される。足腰間寸法の大きな調整は、紐(5)を軸棒(2)に巻きつける回数によって、又1から2cm単位の微調整は、紐(5)を腰に巻いた後足押器具(4)を回転する事により、紐(5)どうしに撓りをかける事ができ、この方法では紐撓り目先端(9)を腹部に食い込ませる事も可能である。

## 【紐形状】

## 【0006】

まず、軸棒(2)に巻く前の紐(5)形状は、直線の1本のままでも巻けるが、それより両端を結び輪状にしたもののがまきやすい。又当初から輪状にしたものでもよい。次に、全長が同径でもよいが、足腰間寸法調整用としては、巻いたり撓ったりするために細い細紐(6)がよい。腰周りには細ければ痛くなるので腹部を絞れる太さの太紐(7)で柔らかなものがよい。柔らかにするには紐(5)自体を柔らかな繊維で作ってもよいし弾性体をまいてもよいし方法をとわない。

## 【足当板】

30

## 【0007】

足で加圧可能な形状であれば、制限はなく平板でも四角形でもよい。足の当たり具合や足の滑り止めのためには凹凸や切れ込みがあるほうがよく多角形でもよい。

## 【軸棒】

## 【0008】

棒状であれば、断面形状や寸法に制限はない。足当板(1)との付着位置についても制限なく足の加圧に支障なければ中央部でも底面端部でもよい。

## 【滑り止め突起】

## 【0009】

40

もし突起(3)がなければ、加圧状態では軸棒(2)から紐(5)はすり抜け腰に力は伝わらない。従って必要なものである。突起(3)の方向は上でも下でも横でもよい。数も1ヶとは限らず何個でもよい。形状寸法も滑り止め効果があれば制限はない。

## 【発明の効果】

## 【0010】

足で加圧すると、力は足当板(1) 軸棒(2) 紐(5) 腰と伝わり腰に腰圧力が生ずる。加圧状態では、腰周り2本の紐(5)に伝わっている力は、軸棒(2)又は撓り目先端(9)に1点集中するので腹部に側圧がかかり、静止状態では、ほぼ円形であった腹部断面(8)は長楕円形に変形する。即ち腹を絞る事ができる。従って第一の効果は、足の力を腹部を絞る力に変換した事である。次に腹部絞り動作を繰り返すと、腹部が柔らかになり血行促進し腸の蠕動運動を助長し内蔵活性化効果が生ずる。

50

## 【発明を実施するための最良の形態】

## 【00011】

加圧状態は紐(5)を軸棒(2)に巻いただけの姿勢でもできるが、腹部側圧力を最大限に効果あらしめるためには、腰周りの紐(5)巻きつけ状態をできるだけ円形にしたほうがよい。そのためには紐撚り目先端(9)を腹部に密着させるか又は食い込ませた状態で加圧すると非常に効果が大きい。

## 【実施例】

## 【00012】

以下図面に従って説明する。

符号1は足当板 2は軸棒 3は突起 4は足押器具 5は紐 6は細紐 7は太紐 8 10  
は腹部断面 9は撚り目先端である。

A 足で加圧可能な形状よりなる足当板(1)に、紐(5)を巻くための1本の棒状の軸棒(2)を付着し、次に紐(5)の滑り止めの為の突起(3)を軸棒(2)に付着し、その足当板(1)と軸棒(2)と突起(3)よりなる足押器具(4)を用意する。

B 足で押す力を腰に伝えるために、軸棒(2)に巻き又腰にも巻くための紐(5)を用意する。

以上Aの足押器具(4)とBの紐(5)を以下のように組み合わせ使用する。

軸棒(2)に紐(5)を巻いて足押器具(4)と紐(5)を連結し、次に両足を少し伸ばしたすわり姿勢で足当板(1)に足をあてがい、腰に紐(5)を巻き次に足押器具(4)全体をグルグル回し撚り目先端(9)を腹部に密着させそして足で足当板(1)を加圧する。その結果腹部断面(8)がほぼ円形から長橈円に変形する。即ち腹を絞る事ができる。

## 【産業上の利用可能性】

## 【00013】

腹を直接絞る運動を繰り返すと内蔵が活性化するので、健康産業に役立つ。

## 【図面の簡単な説明】

## 【00014】

【図1】足押器具(4)の軸棒(2)に紐(5)を巻いた斜視図の1例

【図2】軸棒(2)に紐(5)を巻き、さらに紐(5)どうしを撚り次に紐(5)を腰に巻いて加圧する前の状態の平面図の1例

【図3】図2の加圧前の静止状態から加圧状態に移行した平面図の1例

## 【符号の説明】

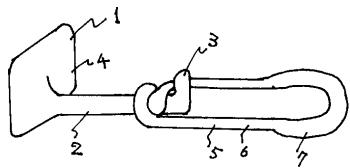
## 【00015】

符号1は足当板 2は軸棒 3は突起 4は足押器具 5は紐 6は細紐 7は太紐 8  
は腹部断面 9は撚り目先端

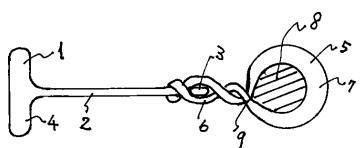
20

30

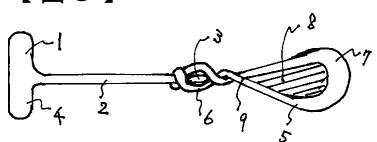
【図1】



【図2】



【図3】



---

フロントページの続き

(56)参考文献 特開2003-126295(JP, A)  
特開2002-153530(JP, A)  
実開平05-074528(JP, U)  
実公平6-5813(JP, Y2)

(58)調査した分野(Int.Cl., DB名)

A 6 3 B 2 3 / 0 2