

(19) 日本国特許庁(JP)

## (12) 公開特許公報(A)

(11) 特許出願公開番号

特開2020-171643

(P2020-171643A)

(43) 公開日 令和2年10月22日(2020.10.22)

(51) Int.Cl.

**A63B 23/04** (2006.01)  
**A63B 23/08** (2006.01)

F 1

A 6 3 B 23/04  
A 6 3 B 23/08

テーマコード (参考)

D

審査請求 未請求 請求項の数 1 書面 (全 4 頁)

(21) 出願番号

特願2019-82316 (P2019-82316)

(22) 出願日

平成31年4月5日 (2019.4.5)

(71) 出願人 598148197

北川 山三

茨城県つくば市上ノ室2101番地1

(72) 発明者 北川 山三

茨城県つくば市上ノ室2101番地1

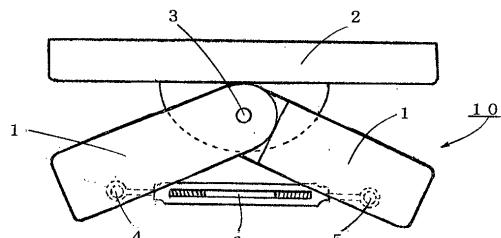
(54) 【発明の名称】 バランスヒストレッヂの運動具

## (57) 【要約】

**【課題】** ターンバックル6により3つの支点3, 4, 5で一対のステップ台2の上下動を可変できるバランスヒストレッヂの運動具。

**【解決手段】** 本発明は、中央支点3に蝶番型台座1と一対のステップ台2とを回転可能に結合し、蝶番型台座1の内側には左支点4及び右支点5を設け、それぞれにシャフトを通し、その中央にターンバックル6を連結する。この3つの支点においてターンバックル6を伸縮させると中央支点3は一対のステップ台2と共に自在に上下に移動する。蝶番型台座1をせりあげ頂点に達しても、その脚はゆるぎなく、またストッパーとしても平面で受け止めるので足元は安定する。ターンバックル6はいかなる状況でもほぐれることはない。蝶番型台座1を水平にすれば図2に示すようにコンパクトになり収納や持ち運びに便利である。

【選択図】 図1



**【特許請求の範囲】****【請求項 1】**

2枚の板を中心支点(3)により回転可能に接続した蝶番型台座(1)と、前記蝶番型台座(1)の上部に回転可能に設けた一対のステップ台(2)と、前記蝶番型台座(1)の2枚の板の間に設けたターンバックル(6)とから構成され、前記ターンバックル(6)により前記一対のステップ台(2)を上下に可変させることを特徴とするバランスとストレッチの運動具。

**【発明の詳細な説明】****【技術分野】****【0001】**

本発明は、一対のステップ台により身体のバランス感覚及び足のストレッチ運動を取り込もうとするバランスとストレッチの運動具に関するものである。

10

**【背景技術】****【0002】**

シーソー型の台上において、従来ステップ台を棒状金物に固定したり、上下動を持たせるため、くさび状のものや高さ調整棒等の支柱を使い、それらをずらすことによって高さを調整していた。

それ故、上下動には円滑性及び伸縮性を欠き、可動範囲も僅少であった。

**【先行技術文献】****【0003】**

20

**【特許文献】****【特許文献】特開平10-277108号広報****【発明の概要】****【発明が解決しようとする課題】****【0004】**

従来の上下動を担う支柱に代わって、台座自身にその機能を持たせステップ台を足関節の可動域限度を超えるまで可動範囲を拡充する。簡略にして合理的、かつスマーズに上下に可変させる方策が求められる。

**【課題を解決するための手段】****【0005】**

30

本発明は、バランスとストレッチの運動具である。蝶番型台座1の中央と、一対のステップ台2の中央をシャフトで結合して中央支点3とし、蝶番型台座1の内側には2つの支点4及び5を設け、それぞれにシャフトを通しその中央にターンバックル6を連結する。この3つの支点においてターンバックル6の伸縮により中央支点3は自在に上下動し、水平から足関節の可動域限度をこえるまで達することができる。

**【発明の効果】****【0006】**

40

上述のように、本発明のバランスとストレッチの運動具10に備えた一対のステップ台2は上下動の可動域が従来に比べ格段に伸びたので自由度が増し、バラエティーに富んだ運動を導き出せる。中央支点3のシャフト上はフリーの状態であり、ステップ台2の上で左右の足や片足立ちで身体のバランス感覚を取り込め、また、ストレッチ運動は左右揃えて前後傾したり、足踏みをするが如くステップすれば筋肉をほぐし、足関節の強化増進に向かう。運動中、中腰やひねりを加えれば更に効果が高まる。椅子に座ったままの高齢者からアスリートに至るまで万人に使用可能である。蝶番型台座1を水平にすれば、図2に示すようにコンパクトになり収納や持ち運びに便利である。

**【図面の簡単な説明】****【0007】****【図1】本発明の正面図である。****【図2】本発明を折りたたんだ状態の正面図である。****【図3】本発明の平面図である。**

50

【図4】本発明の底面図である。

【図5】使用時の展開参考図である。

【発明を実施するための形態】

【0008】

以下、添付図面に従って実施例を説明する。図1～4に示すようにバランスとストレッチの運動具10の構成は以下の通りである。1は開閉自在の脚となる蝶番型台座である。2は足を乗せるための一対のステップ台で左ステップ台21と右ステップ台22から構成される。3は蝶番型台座1と一対のステップ台2とを回転可能にシャフトで結合した中央支点である。4はシャフトを備えた左支点で、同じく5は右支点である。6は伸縮自在のターンバックルで、図1と図4に示すように4及び5の各支点のシャフトの中央に連結する。

10

【0009】

ターンバックル6を伸縮させることにより中央支点3は足関節の可動域限度をこえるまで上方へせりあがり、頂点に達しても脚自身は揺らぐことはない。

また下方へは図2に示すように水平になるまで降下する。高さを確定したターンバックル6はいかなる位置に留め置こうともほぐれることはない。

使用中バランスを失った場合には蝶番型台座1はストッパー役にもなり、どの角度においても平面で受け止めるので足元は安定する。

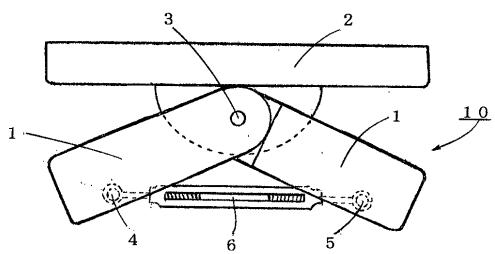
【符号の説明】

【0010】

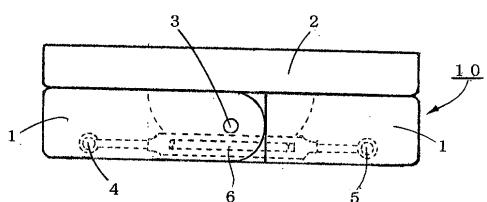
20

- 1 蝶番型台座
- 2 一対のステップ台
- 3 中央支点
- 4 左支点
- 5 右支点
- 6 ターンバックル
- 10 バランスとストレッチの運動具
- 21 左ステップ台
- 22 右ステップ台

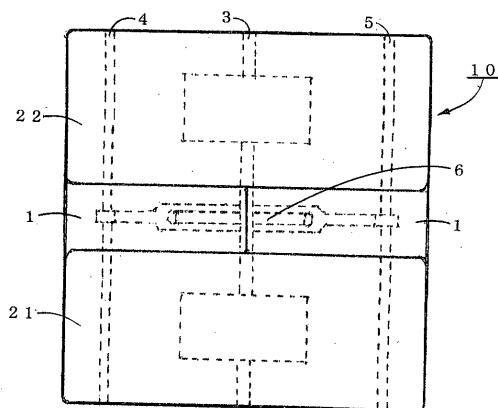
【図 1】



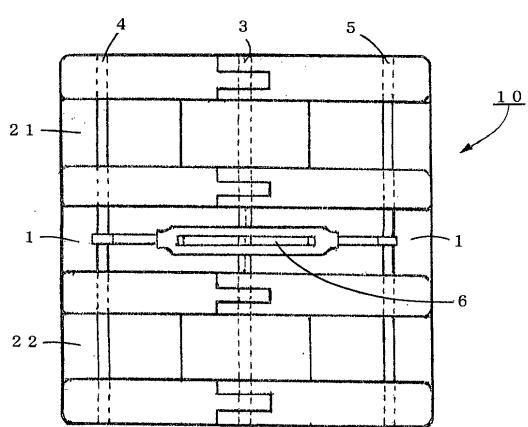
【図 2】



【図 3】



【図 4】



【図 5】

