



健康豆知識

水中運動について

こんにちは！8月になり本格的に夏の暑さがやってきました、、最高気温 35℃以上の日を「猛暑日」といい、新たに40℃以上の日を「酷暑日」という名前が付けられました。気温が高くなってきた時期は、外で歩くことなどが大変になってきます。そうなってくると活動量が少なくなり、肥満などの原因に繋がってきます。そうならないためにも工夫をして運動を行っていきましょう！今回は気温の高い日におすすめ！水中運動をご紹介します。

《お水の特性》

・浮力（関節への負担軽減）

水中での体重は陸上の約3分の1から10分の1になり、膝や腰に痛みがある方でも安心して運動が出来る

・抵抗（筋力アップ）

水の密度は空気の約830倍あり、歩くだけでも陸上の数倍～数十倍の抵抗がかかる

・水圧（心肺機能の強化）

胸に水圧がかかることで呼吸筋が鍛えられ、血流の改善も促される。

・水温

体温よりやや低い水温の中で動くことで体温調整機能が刺激され、リフレッシュすることが出来る

《水中運動の種類》

・水中ウォーキング

手を大きく振り、かかとから着地して大股で歩くことで体幹、下半身を鍛えられます

・アクアビクス

音楽に合わせて水中で行うエアロビクスです。楽しく有酸素運動が出来ます

・筋力トレーニング、ストレッチ

プールの中で手足を伸ばしたり、水の抵抗を利用して軽い筋トレを行える

《水中運動の良いところは？》

・個人のレベルに合わせて負荷の設定が可能

動作のスピードが大きくなれば抵抗も大きくなり、動作のスピードが小さくなれば抵抗も小さくなります。手足の使い方により水の抵抗を増減することができる。

・生活習慣病の予防・改善に役立ちます！

無理のない強度で有酸素運動を行うことにより体脂肪を燃焼して肥満の解消が期待できるだけでなく、糖尿病や高血圧、高脂血症などの改善が期待されます。

・泳げない人でも楽しめる

基本的には天候に左右されずに、好きな時に自分のペースで楽しめます

《おすすめの歩き方》

- ① ランジ歩き(太もも、お尻):大きく一歩前に踏み込みながら体重を下にかけて歩く
- ② スキップ(腸腰筋、腹筋):太ももを高く持ち上げながらスキップをしていきます
- ③ ジョギング(全身運動):腕を振りながら普通歩きよりは速く小刻みに足を動かす

☆スタッフからのコメント☆

皆様こんにちは！プラム遠藤です。
夏真っ盛りとなり、気温が高く、なかなか外に出ようという気が起きないような日が続いていますね。暑い夏は外出する機会が減り運動不足になりやすい季節となります。そんな時にはプラムのような室内で出来る運動で体を動かしていただくと良いですね。ジムだけでなくプールの運動で暑くなった体を冷やしながらの運動もおススメですよ。水分をしっかりと取りながら快適に体を動かして暑い夏に負けずに過ごしていきましょう。

参考資料:ミズノ アクア