

★アスパークだより★

No. 439 令和元年 6月15日発行

仁多見 絵理奈

これからの季節じめじめ、むしむし暑くなってきますが、そんな時はプールに入ってさっぱり気分転換はいかがですか？せっかく入るならどんな効果が得られるのか知った上で入った方が楽しいですよ★
亀田総合体育館にもプールがありますので、是非ご利用ください！！

水中運動はなぜいいのか？

私たちの健康に欠かせない水ですが、飲む以外にも「水中で運動する」ということが、体にとって大きなメリットとなります。それらに関わっているのが、

「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の4つです。ひとつずつ見ていきましょう。

①浮力 ～関節や心臓への負担をかけずに運動ができる！～

浮力により、水中での人間の体重は陸上よりも軽くなります。肩まで入った状態なら、体重は陸上にいるときのなんと約10分の1！50kgの人なら約5kgになります。そのため、水中で足踏みしたり、ジャンプしたりしても体への衝撃が少なく、膝や腰への負担も軽減できるのです。また、浮力の影響により脚や手が浮きやすくなります。この時、アンバランスになるのを防ごうと自然と体が動くので、バランス感覚が発達すると同時に、体幹やインナーマッスルのトレーニングにも繋がります。

②抵抗 ～短時間で効率的にカロリーを消費できる！～

水の密度はなんと空気の800倍！水の抵抗が大きいので、水中では、抵抗(負荷)を利用した効率の良い運動が可能で、なんと、陸上の2/3の運動量で、同量のカロリーが消費できるのです。さらに、水中では常にさまざまな方向から抵抗がかかるため、全身の筋肉をくまなく鍛えることができます。アクアエクササイズが全身運動

と言われるのはこのため。体を動かす速度や動きの大きさによって、負担が自在に調節できるので、体力に自信がないという方にもオススメです。

③水圧 ～血液循環が良くなり、心肺機能も向上！～

水圧により血管が圧迫されて収縮し、血液の循環が良くなります。胸も適度に圧迫されるので呼吸が大きくなり、呼吸機能も向上。アクアエクササイズを続けることで、自然と呼吸が深くなります。立位の場合、深い位置にある脚に一番水圧がかかります。脚に水圧がかかることで、全身に送られた血液は楽に心臓に戻ってくることができ、その結果、血液や水分が溜まりやすい脚のむくみも解消してくれます。血液の循環が良くなり、筋肉がほぐれるため、運動後のクールダウンにも最適。アクアエクササイズが初めてという方はまず、水中ウォーキングなどから始めてみましょう。

④水温 ～水に入るだけでもカロリーを消費！～

プールの水温は体温よりも低く設定されています。体には一定の体温を保とうとする働きがあるため、水に入った瞬間から体は体温を維持しようとエネルギーを燃やし始めます。また体温を上げようと大きく動くことにより、カロリー消費も高まり代謝もアップ。「水中で運動をすれば脂肪燃焼効果が高い」と言われるのも納得できます。

水中では浮力の作用で無重力に近い状態になるため、心拍数が安定し、副交感神経が優位に働き「ココロ」にも効くと言われています。水圧や水流によって体がマッサージされるので、ストレスが解消されリラックス効果もあります。このように、水中で運動することはそれだけで「ココロ」にも「カラダ」にも、大きなメリットがあるのです。

★水分補給も忘れずに！！★

水中での運動で意外と多いのが、脱水症状です。プールの中は湿度が高いため喉の渇きを感じにくいといわれています。しかし陸での運動と同様に身体は発汗し水分は失われます。水中運動を行う際はプールサイドに水分を置いておくようにしましょう。

また水中での動きに慣れないうちは疲れが出やすくなります。必ず運動前と後にウォーミングアップとストレッチをすることをおすすめします。

参照・インターネット