

アスパークだより

No.397 7月15日発行

青木 蓮

皆さんこんにちは！！

亀田総合体育館ではプール開館時間が7月20日（木）から8月31日（木）まで平日も10時からとなり、より長い時間ご利用いただけます。

そこで今回は水中での運動について調べてみました。

暑い日はぜひ亀田総合体育館プールで運動をしませんか？

水中に入る前に・・・

必ず準備体操（ストレッチ）を行いましょう！！

プールに入る前、準備運動をしなければ、足がつってしまったり、心臓に余計な負荷がかかってしまうことがあります。

脳はこれからプールに入る、と理解をしていたとしても内臓や筋肉はまだその準備が出来ていないことが多いです。

準備が出来ていない時点で水の中に入ってしまうと、体へのダメージが大きくなってしまいます。

よって、準備運動をすることによって体を温めることができ、内臓も筋肉もプールに入る準備をすることが出来るようになります。



おすすめは水中ウォーキング！！

運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な方にもお薦めです。また水中で行うことで陸上よりも多くの効果を得ることができます。

水中では水の抵抗があるため、陸上よりも負荷がかかり、多くのカロリーを消費することができます。また、水の浮力によって体にかかる負担が少ないことから、リハビリにも活用されています。

水中ウォーキングは全身運動であり有酸素運動であるため、脂肪燃焼効果が期待でき、体全体の引き締め効果が期待できます。

ポイントは姿勢！！

1.あごを引き、胸を張る

2.反らない程度にきっちりと背筋を伸ばす

3.腹筋を意識して引き締め

4.視線をぶらさないでまっすぐ前を見る

ポイント意識で効果アップ！！

！！注意！！

- 1.初日から長時間のウォーキングはしない
- 2.水分をこまめにとる
- 3.ウォーキング後もストレッチを行う

以上の点に注意し、楽しく、元気に水中ウォーキングを行いましょう！！

参照：インターネット（水中ウォーキング）