

4 水中運動

最近、中高年をはじめ多くの方が水の中で運動するようになってきています。陸上では膝や腰の痛い人でも、水中では身体が浮くために痛みを感じることなく運動できます。水の抵抗を利用した水中運動は、ケガの後のリハビリや体力のない人の運動としてお勧めです。

水中での運動は、水の特性を活かして、様々な関節を動かす動きを組み合わせで行うようにします。ただ歩くだけではなく、水を大きく蹴り上げる、水を大きくかいてみるなど、様々な動きを組み合わせることで、肥満の解消、関節の柔軟性の向上等が期待できます。まずはできる動きを正しいフォームで行い、徐々に強度をあげて水中運動を楽しみましょう。

水中運動の注意点

1) 慌てず、ゆっくり、正しいフォームで行う。

水中での運動は、速く動けば大きな抵抗、ゆっくり動けば小さな抵抗というように、運動する人の動きの速さによって、抵抗が変わります。正しいフォームで、自分の筋力に合った抵抗を感じながら運動しましょう。

2) 無理に力を出そうとしない。

健康づくりのための筋力トレーニングは、力自慢のために行うわけではありません。

3) 呼吸は止めない。

息を止めて、思い切り力を出そうとすると血圧があがります。「力を出すときは息を吐く」のが基本的な呼吸法です。

4) 使っている筋肉を意識する。

使っている筋肉を意識することで、トレーニングの効果が上がります。使っている筋肉を確認しながらトレーニングをしましょう。

5) 運動の強さを意識する。

運動の強さは、自分に合うように調節しましょう。軽く息が弾む程度の「ニコニコペース」にとどめて、息が上がらないようにしましょう。

6) 痛みや疲れがあるときは、その部分は休める。

痛みは身体の危険信号です。ケガをすると積み上げてきたものが全て無駄になります。痛みを我慢してまで行う必要はありません。

疲れは身体が回復しているときに感じます。トレーニングは疲れが無くなってから行った方が効果的です。

水中運動の例

水中での運動の例について、意識できる効果と運動の行い方を紹介します。

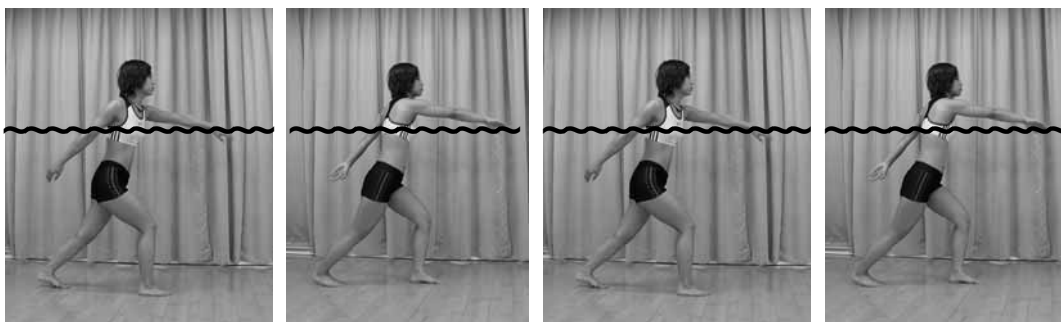
注) 図中の → は身体の部分を動かす方向、○で囲まれている部分は効果を感じられる部分です。また、~~~~ は水位を表します。

アー①：ウォーキング

効果：水の抵抗に慣れてくることで、バランスが良くなります。

～行い方～

- 1 大きく水をかきながら歩きます。
- 2 水に寄りかかるようにして後ろ向きでも歩いてみましょう。その時は腕を前に伸ばしておきます。

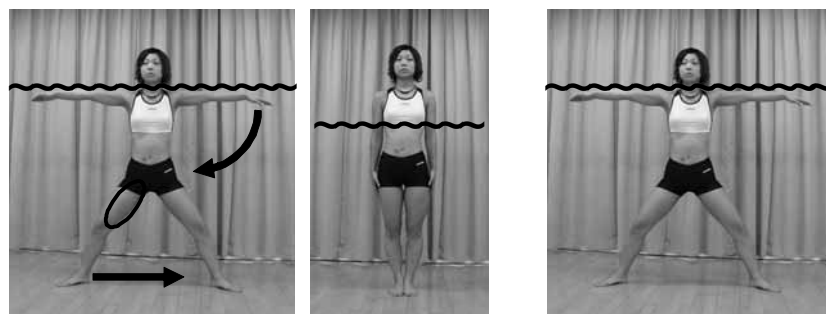


アー②：横歩き

効果：内ももの筋力が鍛えられます。

～行い方～

- 1 ゆっくりと脚を開いて腕を上げます。
- 2 進む側の腕を振り下ろすのとあわせて、反対側の脚を素早く引き付けます。引き付ける脚の内ももを意識します。
- 3 動作を繰り返します。進む方向を変えて、反対側も同様に行います。



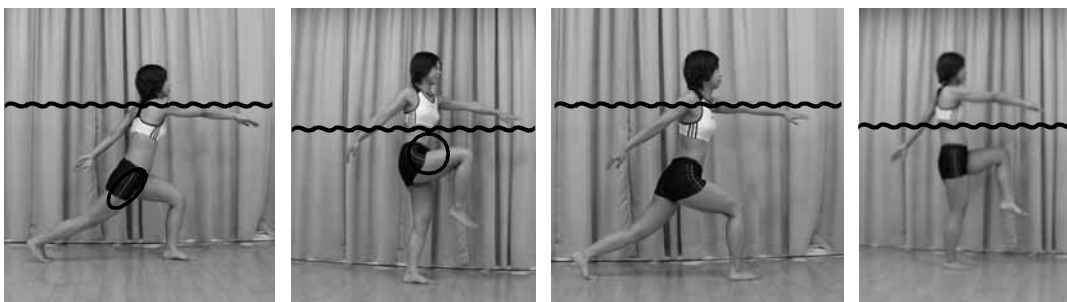
進む方向 →

アー③：大また歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 できるだけ大きく歩きます。
- 2 大きく水をかきます。

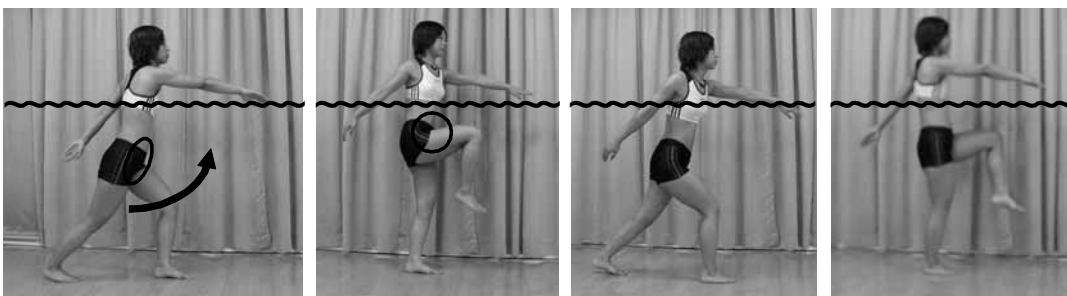


アー④：もも上げ歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 太ももの前面で勢いよく水を持ち上げるように太ももを高く上げて歩きます。
- 2 この動作を繰り返します。
- 3 大きく水をかくと安定して歩けます。

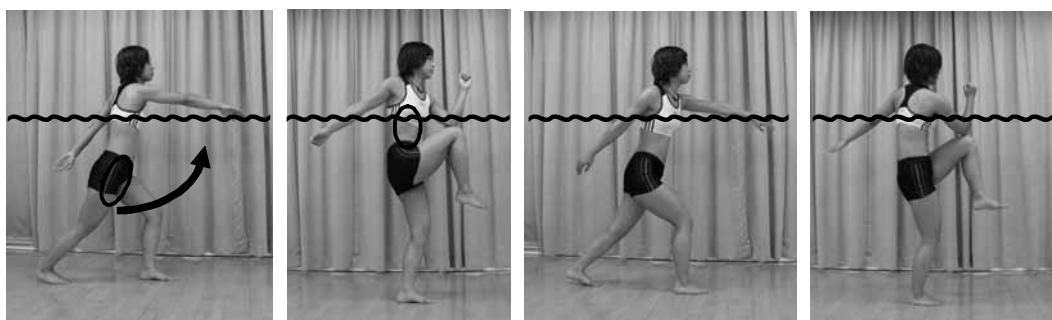


アー⑤：肘ももタッチ歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部、脇腹の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 身体をひねって太ももを反対側の腕の方へ勢いよく持ち上げます。同時に上げたももの反対側の肘をももにつけるようにします。
- 2 この動作を繰り返します。
- 3 肘をつける位置は、ももの内側、真ん中、外側の順でひねりがきつくなります。

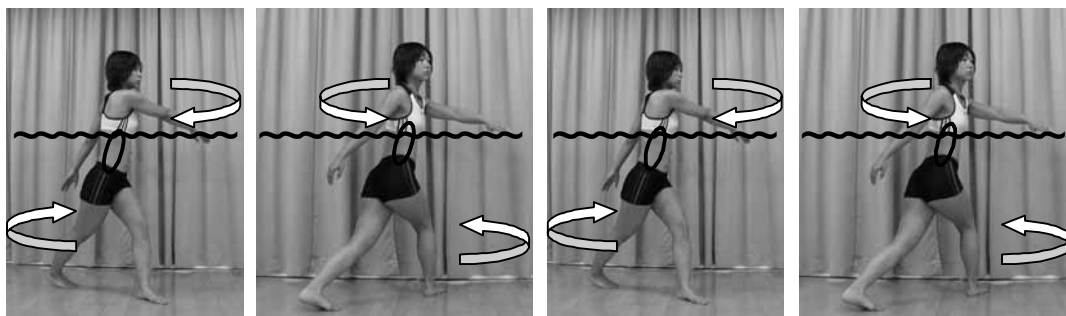


アー⑥：身体ひねり歩き

効果：脚の付け根の周り、脇腹の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 上半身と下半身をひねって歩きます。
- 2 手は腰がひねりやすいように水をかくようにします。
- 3 太ももを高く上げるとともに膝を曲げて身体をひねると力が出しやすいです。

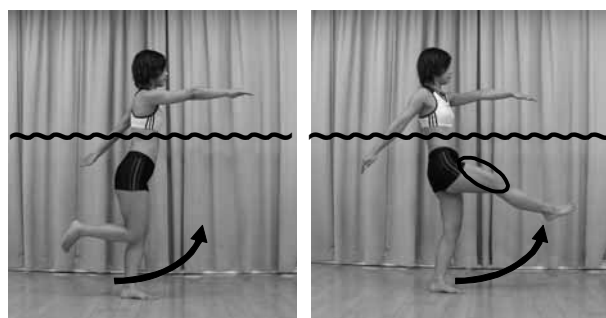


アー⑦：水蹴り歩き

効果：太ももの前の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 手を前方に上げてバランスを取りながら、片方の脚を後ろに引きま
す。
- 2 手を振り下ろすと同時に、水を蹴り上げます。
- 3 反対側も同様に行い、この動作を繰り返して歩きます。



<注意点>

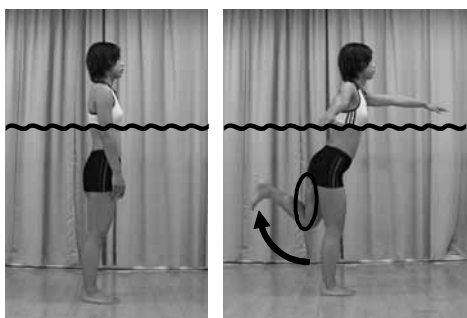
- ・ 足の甲で水を蹴り上げるようにします。
- ・ 蹴り上げる脚が水面に近づくほど運動の強さが増します。
- ・ また、蹴り上げる脚の膝を伸ばして蹴り上げると運動の強さが増しま
す。

アー⑧：かかとでお尻たたき歩き

効果：太ももの裏の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 手を前方に上げてバランスを取り、かかとでお尻をたたくように膝
を曲げます。
- 2 反対側も同様に行い、この動作を繰り返し歩きます。



<注意点>

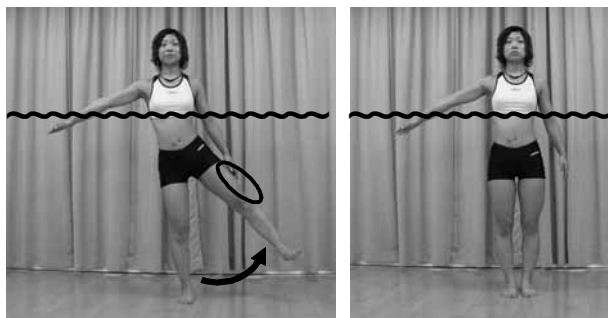
- ・ 膝が腰よりも前方に出ないように
します。
- ・ 太ももの裏側に強い負荷がかかる
ので、かかとを上げる速さを調節し
ます。

アー⑨：脚の横上げ

効果：お尻の横の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 片手でプールサイドにつかまります。
- 2 つかまった手の反対側の脚を伸ばしたまま勢いよく真横に上げます。
- 3 反対側も同様に行います。



<注意点>

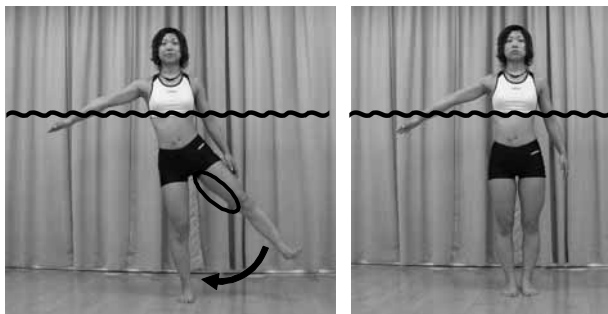
- ・ 上半身が前に倒れたり、身体がそったりしないようにします。

アー⑩：脚の横振り下ろし

効果：内ももの筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 片手でプールサイドにつかまります。
- 2 つかまった手の反対側の脚を伸ばしたままゆっくりと開きます。
- 3 脚を伸ばしたまま勢いよく閉じます。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

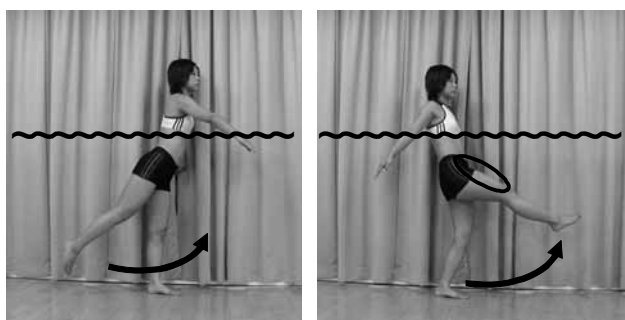
- ・ 上半身が前に倒れたり、身体がそったりしないようにします。

アー⑪：水の蹴り上げ

効果：太ももの前の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 手はバランスをとるために前方へ伸ばすか、片手でプールサイドにつかまります。
- 2 脚を後ろへ伸ばして引きます。
- 3 脚を伸ばしたまま、足の甲で水を勢い良く蹴り上げます。
- 4 反対側も同様に行います。



<注意点>

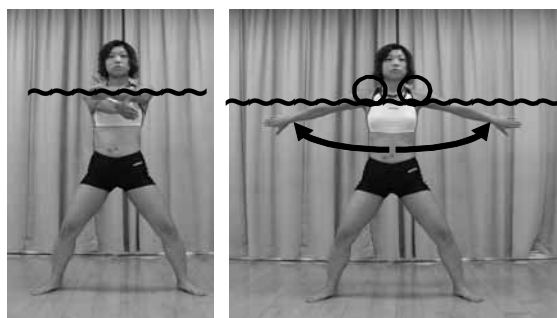
- ・ 激しい運動なので、息が上がらないように十分に注意します。
- ・ きつい場合は、水を蹴り上げるときに脚を曲げます。

イー①：胸開き

効果：肩と背中の中の周りの筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 肩くらいまで水に入って脚を開き、腕を前へ伸ばします。
- 2 手のひらを外側へ向けて、前から後ろへと水をかいて胸を開きます。
- 3 ゆっくりと腕を前へ伸ばして、動作を繰り返します。



<注意点>

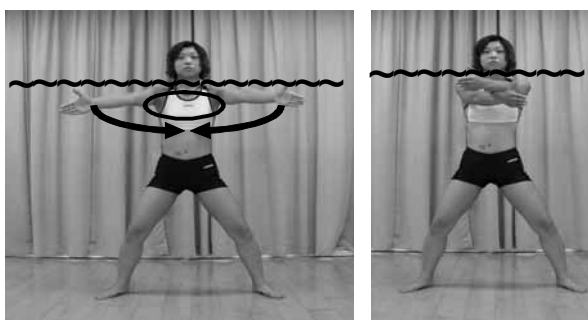
- ・ きつい場合は、肘を曲げます。

イー②：胸閉じ

効果：肩と胸の周りの筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 肩くらいまで水に入って、脚を開き、腕を横へ伸ばして胸を開きます。
- 2 水を抱きしめるようにして胸を閉じます。
- 3 ゆっくりと腕を横へ伸ばして胸を開き、動作を繰り返します。



<注意点>

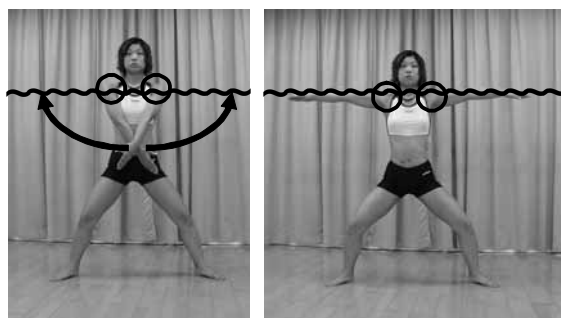
- ・ きつい場合は、肘を曲げます。

イー③：腕の横上げ

効果：肩と背中周りの筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 肩くらいまで水に入って脚を開き、腕を身体の前に持ってきます。
- 2 手の甲から腕全体で水を持ち上げるように真横に素早く腕を開きます。
- 3 ゆっくりと腕を身体の前に戻して動作を繰り返します。



<注意点>

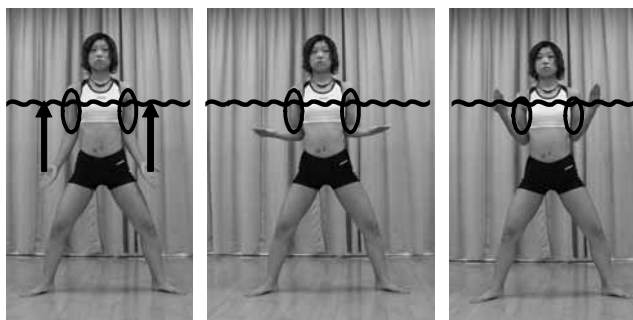
- ・ きつい場合は、肘を曲げます。
- ・ 身体を前に倒したり、後方へそったりしないようにします。

イー④：カゴぶ

効果：二の腕の前の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

- 1 胸くらいまで水に入って脚を開き、腕を下げて手のひらを前に向けます。
- 2 腕を曲げて、手のひらで素早く水をすくい上げます。
- 3 ゆっくりと腕を戻して動作を繰り返します。



<注意点>

- ・余力のある場合はできるだけ後方から水をすくい上げます。