

スポ振通信



水の特^レ性

寒さも本格的になり、いよいよ冬本番！
寒くてお布団から出られない、そんなあなたも水中運動を
始めたいくなる！そんな理由を紹介します。

1 高齢の方にも優しい浮力



胸までの高さの水につかただけで、体重は陸上の3分の1程度になります。これは浮力によるもので、膝や腰にかかる負担も減り、関節などを痛めることなく運動が出来ます。

2 血の巡りをすっきりさせる水圧

水の中に入ると私たちの体には水圧がかかります。水圧により血管や筋肉が圧迫されたり、刺激を受けることで血液の循環が促され、血行促進効果が高まります。つまり、水中に入るだけでマッサージを受けたときと同様の効果が期待出来るという訳です。

3 抵抗で筋力バランスを改善

陸上では思いのままに動かせる手足も、水中ではあれ？と思う方もいると思います。これはひとえに水の**抵抗**によるものです。

動きのスピードによって様々な抵抗がかかるのが分かります。この抵抗を利用して自分自身で体にかかる負荷をコントロールしながら運動が出来るのが水中運動の特性です。

4 カロリーの消費を増やす水温

水に入ると人間の体からは体温が奪われていきます。この時、体には体温が下がるのを防ごうとする働きが起こり、心臓の働きが高まって血行が促進されます。それにより体全体が活性化し、新陳代謝が活発になります。これは**水温**による効果です。また、水圧・冷感など水流の適度な刺激が自律神経の働きを高める効果があると言われています。

このように、水中運動にはたくさんの良いところがあります。

「でも、泳げない…」

「決まった時間が取れない。」など、水泳を始めることを戸惑っている皆さんに、おすすめのカリキュラムを紹介します！！



【個人遊泳】 マリンフード豊中スイミングスタジアム ニノ切温水プール

まずは自由に歩きたい！泳ぎたい！好きな時間に少しずつ運動するところからはじめてみませんか？

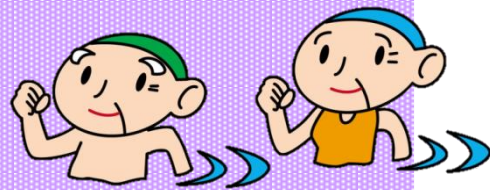
マリンフード豊中スイミングスタジアム
(火～日 月曜日休館日)

ニノ切温水プール (月、水～日 火曜日休館日)

9:00～20:00 (19:00最終入場)

大人：600円 小・中学生：300円

幼児：無料 [2時間以内]



【腰痛予防教室】 マリンフード豊中スイミングスタジアム

毎週水曜日に開催しています。陸上での運動と、水中での運動で腰痛を予防しましょう！

11:00～12:00 1時間 600円 (施設使用料込み)

【体幹・快汗 めざせ美BODY】

マリンフード豊中スイミングスタジアム

毎週、火曜日に開催しています。体幹中心のトレーニングとプール内での水中運動を行います。個人で負荷が変えられ、年齢・性別をこえて無理なく参加していただけます。みんなで楽しくトレーニングを行い、ナイスバディーをめざしましょう！

11:00～12:30 40分程度の陸上運動と、
30分程度の水中運動のプログラム

1,000円 (施設使用料込み)



【らくらく水中運動】 ニノ切温水プール

日曜日に不定期で開催しています。おひとりの参加でも楽しく体験することが出来ますよ！

45分間 500円 (施設使用料込み)

【エクササイズタイム】

マリンフード豊中スイミングスタジアム

毎週土曜と日曜に開催しているプログラムです。水中歩行やアクアビクス、ボールやタオルを使ったプログラムがあり、楽しく運動できますよ！

10:00～10:30 / 10:40～11:10
30分間 400円（1回）
お得なフリーパス 2,000円（1ヶ月）



【ワンポイントレッスン】

ニノ切温水プール

ニノ切温水プールで土曜日に不定期で開催しています。少人数制で各回泳法別にポイントを教えてもらえます！

1時間で少人数制のレッスン、その後1時間は各自分らないところをコーチに確認しながらの復習練習
1,000円（施設使用料込み）

申込方法・開催日時など、詳しくはお気軽に各施設までお問い合わせください。

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団
<http://www.spotoyo.com>



《参考文献》

・プールを徹底活用水中運動が体にいい「5つの理由」