

6月



スポーツセンター トレーニングルームだより



水中ウォーキング講習会

日時：6月12日(土)10時～10時50分

場所：羽村市スイミングセンター

対象：16歳以上

定員：先着10名

※新型コロナウイルス感染症対策に応じて定員人数が変更となる場合があります。

参加費：市内在住・在勤の方400円 市外の方600円

持ち物：水着、帽子、タオル

申込み：当日の9時～9時50分までにプール受付前にて
お申込みください。

様々な歩き方をご紹介します♪



水中ウォーキングとは・・・

名前の通り、水の中でウォーキングを行います。ウォーキングなので、泳ぐことが苦手な方も行うことができます。水の抵抗を受けながら行う水中ウォーキングは、陸上のウォーキングと比べ、たくさんの良さがあります。

水の特性がもたらす効果

浮力

水中では、体重が軽くなるため、筋肉・関節・靭帯などへの負担が少ない状態で運動ができる。また、陸上と違い転倒による怪我の不安もない。

水圧

身体全体に均等に水圧がかかるため、全身の血液循環が良くなる。また、呼吸筋が鍛えられ心肺機能の向上にもつながる。

抵抗

水中運動は、陸上運動の12倍の力がかかるため、筋力増強に最適である。自分の体力に応じたスピードで運動を行うことができる。

水温

体温よりも低い水温で運動するため、体温調整機能が向上する。身体の抵抗力が増して、風邪などもひきにくくなる。エネルギー消費量も大きい。

水中ウォーキングの効果

【筋力・筋持久力の向上】

水の抵抗を利用して足を上げながら歩いたり、歩幅を広くして歩くことで、陸上歩行では使わない筋肉を使います。また、不安定な水中を歩く際には、姿勢をコントロールする体幹部が鍛えられます。

【柔軟性(関節可動域)の向上】

水中では浮力によって、陸上を歩く時よりも手足を楽に、ゆっくり大きく動かすことができます。このように歩くことで、身体の関節可動域を広げることができます。

【バランス能力の向上】

水中ではバランスを失いやすいが、水の抵抗を上手く使ってバランスを保持することで、バランス能力の向上が期待できます。

【心肺持久力の向上】

水中ウォーキングは有酸素運動となります。お腹や胸に水圧がかかることによって、自然と強く、深く呼吸するようになり、呼吸筋が鍛えられ心肺機能の向上につながります。

健康な身体をつくるために必要な運動の量を知ろう!!

厚生労働省では、「メッツ」と「エクササイズ」という単位を用いて、健康づくりのために達成することが望ましい運動の量(活動量)の基準を提案しています。

■メッツとは・・・

「**運動や生活活動の強さ**」を表す指数です。静かに座っている状態が1メッツで、普通の速さで歩けば3メッツ、早歩きなら4メッツ、ジョギングなら7メッツとなります。

■エクササイズとは・・・

「**身体活動の量**」を表す単位です。**<メッツの値×活動した時間>**で求められます。例えば、ジョギング(7メッツ)を30分間(0.5時間)行った場合、エクササイズの量は**<7メッツ×0.5時間=3.5エクササイズ>**となります。

厚生労働省では、健康な身体をつくるために必要な活動量として、1週間あたり23エクササイズ以上の「活発な身体活動」を目標としてかかっています。

※「活発な身体活動」とは3メッツ以上の活動のこと。

～1週間で23エクササイズを達成するためには～

普通の速さで歩く(3メッツ)だけで達成するなら、8時間弱ということになります。



日常生活の動作や運動が何メッツになるのか確認してみましょう

1.0メッツ	・・・	静かに座っている
1.2メッツ	・・・	静かに立つ
1.5メッツ	・・・	座っての会話、電話、読書、食事
1.8メッツ	・・・	立った状態での会話
2.0メッツ	・・・	料理や洗濯物をたたむなどの軽い家事
2.3メッツ	・・・	皿洗い、アイロンがけ、立ち仕事
2.5メッツ	・・・	ゆっくりとした歩行、ストレッチ、ごみ捨て、ベビーカーを押す
3.0メッツ	・・・	普通歩行、階段を下りる、自転車エルゴメーター、ポーリング
3.5メッツ	・・・	モップがけ、掃除機、軽い荷物運び、自宅での軽い体操
4.0メッツ	・・・	早歩き、自転車、水中での体操、卓球
4.5メッツ	・・・	庭の草むしり、ゴルフ
5.0メッツ	・・・	子供と遊ぶ、かなりの早歩き、野球
6.0メッツ	・・・	家財道具の運搬、スコップでの雪かき、ジャズダンス、スイミング(ゆっくり)
6.5メッツ	・・・	エアロビクス
7.0メッツ	・・・	ジョギング、サッカー、テニス、スキー
8.0メッツ	・・・	階段を上がる、サイクリング、ランニング(約8km/時)、水泳のクロール
10.0メッツ	・・・	キックボクシング、柔道、水泳の平泳ぎ
15.0メッツ	・・・	ランニングで階段を上がる



梅雨の時期、運動するのが億劫でも日々の何気ない動きを少し意識するだけで、健康な身体づくりになる♪



参考文献:人体の取扱説明書、METsで始めるボディデザイン

★メッツを活用して消費エネルギーがわかる

$$\text{メッツ} \times \text{活動時間} \times \text{体重} = \text{エネルギー消費量(kcal)}$$

50kgの人が、3メッツの運動を2時間半行った場合、
3メッツ × 2.5時間 × 50kg = 375Kcal の消費となります!!

【お問合せ】NPO法人羽村市体育協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp