



S&D スポーツアリーナ羽村

トレーニンググループだより



水中ウォーキング講習会

日時：6月24日(土)10時～10時50分

場所：S&D スイミングプラザ羽村

対象：16歳以上

定員：先着30名

参加費：市内在住・在勤の方410円 市外の方610円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日9時～9時50分までにプール受付にてお申込みください。

水の特性や水中での様々な歩き方をお伝えします♪



水中ウォーキングの効果

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！

呼吸筋が鍛えられ、心肺機能の向上に繋がる！

水中運動は、陸上運動の12倍の負荷がかかるため、筋力増強に最適である！

体温よりも低い水温で運動するため、体温調節機能が向上し、風邪などもひきにくくなる！



浮力によって体重が軽くなるため、筋肉・関節・靭帯などへの負担が少なく、手足を楽にゆっくり大きく動かすことができるので、関節可動域が広がる！

【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:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp



「雨の日、体調が悪い…」

天気の変化で体調を崩すことはありませんか？



天気の変化する際、気圧の変化により自律神経が乱れるため、頭痛やめまい、耳鳴り、うつ症状、肩こりなどの症状が起こりやすくなります。

気圧の変化
を察知！



体を活動的にする
交感神経が過剰に

血管が収縮

血行が
悪くなる

痛みや不調
が現れる！



そこで、ぜひ実践していきたいのが、**耳の血行をよくするマッサージ**です。なぜなら、気圧の変化を察知するのは耳の内耳であり、血行の悪化が症状の発症に関係しているからです。

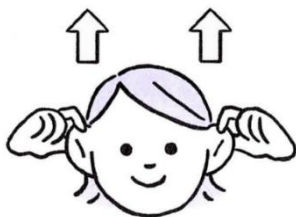
めまいや吐き気、生あくび、耳鳴りのような予兆を感じた段階で、内耳の血行は悪くなり始めているので、予兆をいち早く感じ取り、対策を講じることが重要です。

くるくる耳マッサージ ～内耳の血行を良くしよう！～

1

耳の上部をつまみ、
上に引っ張る

両手で耳の上部を軽くつまみ、5秒間かけて耳を上へ伸ばすような感覚で、ゆっくり上に引っ張る。



2

耳の真ん中をつまみ、
身体の外側に引っ張る

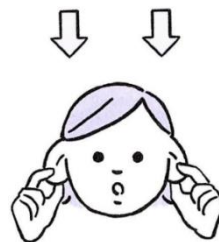
両手で耳の真ん中を軽くつまみ、5秒間かけて耳を外側に伸ばすようにゆっくりと行う。



3

耳の下部をつまみ、
下に引っ張る

両手で耳の下部を軽くつまみ、5秒間かけて耳を下へ伸ばすような感覚で、ゆっくりと下に引っ張る。



4

耳を外側に引っ張りながら、
後ろに回す

両耳の真ん中部分を軽くつまみ、身体の外側に耳を引っ張った後、身体の前から後ろに向かって5回アーチを描くように回す。ゆっくりと回すことがポイント。



5

耳をたたむように
閉じる

両耳の後ろを指で覆い、ゆっくりと耳をたたむように塞ぎ、5秒間キープする。このとき、あまり力を加えず優しく包み込むように行うのがコツ。



6

手の平で両耳を覆い、
後ろに回す

手の平を開いた状態で、両耳にゆっくりと添えます。円を描くイメージで、前から後ろへゆっくりと5回耳を回す。



注意点

耳を引っ張りすぎない

負荷をかけすぎると基本的には逆効果！
気持ちいいと感じる力加減で行いましょう。

痛みを感じたら中止する

耳に違和感や強みを感じる場合は、耳に異常
があります。痛みが引かないときは、医療機
関で相談しましょう。

手や耳はなるべく清潔な状態で

爪が伸びていたり汚れていたりすると、耳の中に
細菌が入って感染症を招く可能性があります。

耳が硬い＝身体が弱っている

健康状態のチェックにもなるので、1日1回
の耳マッサージをおすすめします。

お風呂上りに
行うのがベスト！