



S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



水中ウォーキング講習会

水の特性や水中での様々な歩き方をレクチャーします！！

日時：6月22日（土）午前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・在学の方 500円
市外の方 750円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分までにプール受付にてお申し込みください



水中ウォーキングの効果とは？

『筋力・筋持久力の向上』

浮力の影響で、陸上よりも体重を支える下肢の筋肉への負担は軽減されるが、水の抵抗を利用して歩くことで、陸上歩行では使わない筋肉使うことができます。また、不安定な水中を歩くことで、姿勢をコントロールするようになり、体幹部が鍛えられます。

『バランス能力の向上』

水中では浮力の影響で、バランスを失いやすいが、水の抵抗を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。

『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、ゆっくりと大きく動かすことができます。このように歩く事で、身体の関節可動域を広げることができます。

『心肺機能の向上』

水中ウォーキングは、水の抵抗が負荷となる有酸素運動です。腹部や胸部に水圧がかかることで、強く・深く呼吸をするようになり、呼吸筋が鍛えられ、心肺機能の向上に繋がります。

水中ウォーキングは、関節への負担を軽減しながら筋力アップが狙えるため、体力に自身がない方や運動が苦手な人にもおすすめのトレーニングです！また、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、エネルギー消費量も多くなり、ダイエット効果も期待できます！

この機会に水中ウォーキングを始めてみませんか？

体調不良と気圧の関係とは？

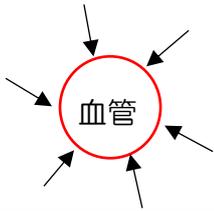
気象の変化が激しい梅雨の時期は、「気象病」と言われる体調不良に悩む人が増えています。「気象病」とは、気温、気圧、湿度の変化が原因で起こる様々な体調不良の総称です。中でも、特に影響が大きいのが気圧と言われており、頭痛やめまい、だるさなど、様々な体調不良を引き起こします。



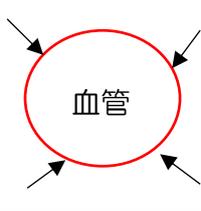
気圧が下がる

身体の外からの圧力が下がり、血管が膨張する。

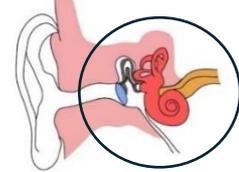
【通常】



【低気圧時】



内耳にある気圧センサーが反応して、脳の自律神経を司る中枢器官に伝える。



血管が脳の周囲の神経に触れる。
また、血管が膨張すると、血圧が下がる。

頭痛やだるさを誘発する

※副交感神経が活発になり、日中でも身体を休ませようとするため、眠気を感じる。

※副交感神経とは、自律神経の一種で、リラックス時や休息時に活発になる神経です。

だるさや不調を誘発する

頭痛やだるさを改善するために、

耳周りをセルフマッサージしてみましょう！

耳周りの筋肉をほぐすことで、血行が良くなり、首周りや耳周りをリラックスさせて、頭痛やだるさが軽減されやすくなります！そこでやっていただきたいのが、「耳裏はがし」です！

「耳裏はがし」のやり方

両手の親指を耳の後ろに置き、残りの指を頭に沿わせる。親指でゆっくり押しながら上に向かって動かし、10秒キープする。
これを3回繰り返しましょう！



参考文献：人体の超基本

体調管理に気を付けて、梅雨を乗り越えましょう！！

【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

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