

スポーツ知識

専門家に聞く・第11回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

水中運動

最近、皆さんはプールに行ったことがありますか?「わたし水泳は苦手だから…」と思われる方でも大丈夫! なぜなら『水に入るだけ』でも様々な運動効果があるからです!

そこで今回は、「水に入ったときの運動効果」についてご紹介します!

★水の特性と効果

◆浮力

胸くらいの深さの水中では、浮力により体重が3分の1になります。そのため、膝や腰にかかる負担が少なく、陸上運動に比べ**筋肉や関節を痛めず運動**することができます。

また、陸上運動では重力に対して身体を支持しようとする「抗重力筋」が常に働いていますが、水中では浮力により抗重力筋を弛緩(ゆるむこと)させることができ、高い**リラクゼーション効果**を得られ、更に、**ストレス解消**や、**精神的な安定**にも効果があります!

◆抵抗

水は空気の約830倍の密度があり、陸上に比べて最大28倍もの抵抗を受けます。そのため、水中で体を動かすと自然に**負荷**がかかり、全身の**筋肉をバランスよく鍛える**ことができます。

また、水中での動きが速ければ速いほど水の抵抗は大きくなりますので、**筋肉にたくさんの負荷を与えたい時には速く動かし、負荷を少なくしたい時にはゆっくりと動かす**など、自分の体力にあわせた無理のない運動を安全に行うことができます。

◆水圧

水の中に入ると身体のあらゆる方向から水圧がかかり、水中で立つと身体にかかる水圧は深くなるにしたがって高くなっていきます。この水圧により、足元から心臓へ戻る血液の流れ「**静脈還流**」が促進され、**血行がよくなり、むくみや冷え性**に効果があります!

また、胸までの深さのプールに入ると、息苦しく感じたことはないですか?これも水圧の影響であり、胸が**圧迫**されることで呼吸筋は刺激をうけ、このことによって心肺機能が向上し**喘息の改善**にも効果があります!

◆水温

一般的なプールの水温30℃前後の水に入ると、通常は36~37℃ある体温から熱が奪われます。さらに水は空気の約23倍の熱伝導率がありますので、陸よりもかなりの早さで体温が奪われます。

このことにより、体は一定の体温を維持しようとする自律神経の働きで体温を上げようと**エネルギー生産**が活発になり、陸上運動よりも**代謝を高め**、少しの運動で**エネルギー消費**の効率がアップします!

また、体温と温度差のある水中への出入りで、皮膚は温度差による刺激を受けますので、体温調節機能を活性化させることができ、**風邪をひきにくい体質**をつくる効果があります!

「水中運動」は「水泳競技」とは異なり、陸上と同じ運動を水の中で行うもので『水中ウォーキング』『水中ストレッチ』『水中エアロビクス』などがあります。

水泳を苦手とする方も気楽にできる運動ですので、日頃ハードな運動をされている方や、これから運動を始めようとする方は是非取り組んでみてはいかがでしょうか?

どう運動していいかわからない場合は、プールスタッフに聞いてみたり水中運動の教室に参加してみましよう!

健康な身体づくりのために、プールで楽しく運動しましょう!

運動公園屋内水泳プール
浦安市舞浜2番地27
電話：047-304-0030

●開館時間／午前9時～午後9時(入場は午後8時まで、入水は午後8時45分まで)
●休館日／第1・3水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日
●使用料／一般510円・中学生以下260円[利用は一回につき3時間。
但し、夏季期間(7月1日～9月15日)のみ、2時間]