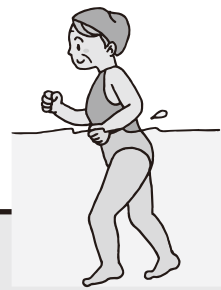


## ●水中運動●



### 〈効果・わらい〉

- ・水中運動では主に歩行による運動を行い、下肢筋力の向上を図る。
- ・水中での歩行運動は陸上で行う歩行運動と比べ膝や腰にかかる負担が軽減されるため無理なく運動することができる。また水中では陸上で行うことの難しい動きも行えるため、効果的に運動を行うことができる。

### 〈実施上の注意点〉

- ・水中での運動は重篤な事故が発生する可能性があるため、参加者の体調の確認を運動中も入念に行う必要がある。
- ・水中での運動でも汗をかくので、主運動に移る前に水分補給を行う。プール内に飲み物が持ち込める場合は運動の合間に休憩をとり水分補給を行う。
- ・運動に使用するプールは一般的な25mプールが望ましいが、教室参加者以外にもプールを利用されている方がいる場合には教室専用2～3レーン、コースを設ける必要がある。

## ●水中でのストレッチ



- ・水中でのストレッチは主運動の前の準備体操として実施。
- ・動きのあるストレッチを行い、筋肉を動かしやすいすると共に水に慣れるために行う。
- ・高齢の参加者の場合、動きのあるストレッチを行うことが難しいこともあるので、浅いプールで一般的なストレッチを座位にて行うのも効果的である。

### ・Point・

- ・水中でのストレッチでは不安定な動きを行うこともあるため、参加者にしっかりプールサイドに掴まるように指導する。

## ●歩行運動



- ・歩行運動では、横向きでの歩行や後ろ向きでの歩行などの様々な運動を行うことで下肢の筋肉に効果的にアプローチすることが可能である。
- ・歩行運動以外にもバランストレーニングやスクワットなどの筋力トレーニングも水の浮力を利用し、陸上で行うよりも低負荷になるので参加者にかかる負担を軽くすることができる。

### ・Point・

- ・高齢者の場合、水中での運動は血圧が上昇しやすくなるため、参加者の体調の変化をこまめに確認し気を配る必要がある。

## 事例紹介



- ・流水プールを使っての運動。流水に逆らい歩行運動を行うことにより、一般的なプールで行う運動より効果的に下肢筋力を鍛える事ができる。



- ・水泳を取り入れた水中運動。歩行運動とは異なり下肢の筋力だけではなく、全身の筋肉を動かしてトレーニングを行うことが可能。