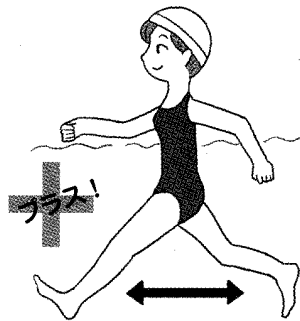


# 基本ウォーキングに プラス!

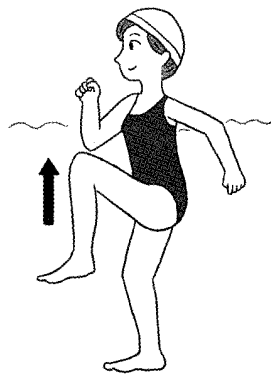


## 歩幅を大きくする

肩まで水に浸かるくらい大きな歩幅で歩きましょう。腕も多く振りましょう。大腰筋が鍛えられ、股関節を伸ばすことができ、骨盤ゆがみの改善につながります。

## ひざにひじをタッチする

太ももを高く上げて歩きます。慣れてきたら、上げたひざに反対側のひじでタッチします（左ひざに右のひじでタッチ）。ウエストをひねるように意識しましょう。腰回りの引き締めにも効果的です。



## すねで水を蹴り上げる

太ももを上げて→すねで水を蹴って→足を下ろす（着地）を繰り返します。お尻や足の筋肉を鍛え、ヒップアップが期待できます。しっかり太ももを上げて、水を蹴るところがポイントです。



ルの底に付けるように心がけます。また、姿勢は背筋を伸ばし、前かがみになつたりしないように意識しましょう。

無理せず、呼吸が乱れない程度の速さで歩くことが大切です。鼻歌が歌えるくらい余裕をもって行いましょう。

【基本的な歩き方にプラスして効果UP!】  
基本的な歩き方に、上図のような少し違う動きを取り入れるだけで効果が高まります。鍛えたい筋肉を意識することが大切なので、無理にいくつもプラスせずに一つずつ取り入れて、確実に筋肉を鍛えましょう。

【上級者向け「後ろ向き歩き」】  
前向きの歩行に慣れたら、今度は後ろ向きに歩いてみましょう。後ろ向きの歩行で気をつけることは、足の運び方が前向きの歩行とは逆になるということです。後ろ向きに歩く場合には、つま先から着地します。この場合もしっかりプールの底に足裏を付けるように注意しましょう。

背中水を押すように意識して歩くことにより、腰に負担がかからず、普段鍛えにくい背面の筋肉を鍛えることができます。

後ろ向きに歩くことに慣れてきたら、ひじを曲げて後ろに引くように

して腕を振りながら歩いてみましょう。しっかりとひじを後ろに引くことで、二の腕のシェイプアップに効果的です。肩甲骨を寄せるように意識することで、肩こりの改善にも効果があります。

## おわりに

水中ウォーキングに限らず、運動全般を行うにあたっては、事故を引き起こさないようにその日の体調や天候に十分注意して行うことが大切です。特に持病のある人はかかりつけの医師に相談して、体力に合った運動を行いましょう。

また、運動の前後に準備運動や整理運動を行うことも必要です。自分の体力を過信せず、安全に楽しんで実践できる運動習慣を身につけましょう。

担当



保健師  
坂口智保

### <参考文献>

坂本静男：メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ、ナッパ(2011)／坂元美子他：スポーツ・健康栄養学、化学同人(2013)／峯田真悠子他：アクアピクスの基本動作における運動強度とその決定要因、水泳水中運動科学 Vol. 15 1-10(2012)