

痛みと運動習慣

TSUBOI塾 2021 『これからのアクア vol.2』

2021 年は3回を通して同じ表題で進めていきます。

昨年 2020 年は2回を通して『これからのアクア/3D Spiral AQUA』を共有していただきました。予想以上に多くの方々に興味を持って頂きましたのは「水中運動は、どなたでも参加できる安全な有酸素運動であり、その参加者の体力にあった強度が選択できる便利な環境である」という【水の特性に頼った、ほったらかしの指導】というワードでした。水の特性は、私たちアクア指導者にとっては【最高の武器】ですので頼ってばかりではもったいないです。水中運動の【動作】を簡単な解剖学に基づいて活躍させることで、【最高の武器を活用した質の良い有酸素運動】へと作り上げるのは、指導者自身なのです。

今後のコロナ禍におけるフィットネス（スポーツ）クラブでのアクアエクササイズは、【個々の健康を自分で保持するための運動習慣】を大いにサポートできるジャンルにあります。毎回毎回の参加でカラダに残す「楽しいだけではない、これは続けないと損をしてしまう」という感覚を提供できることは、指導者としても「やりがい」が有ると感じます。加えてその将来には、フィットネスクラブの経営には、アクアエクササイズは必須のジャンルになることでしょう

講座内容は【グループクロストレーニング】

クロストレーニングとは、多種目の運動を混ぜて実施することです。健康状態やスポーツでの成果を向上させるのに有効的な方法で、懇々とトレーニング運動するとか、延々と有酸素運動をするとか、ストレス（飽きる）を感じるまでコンディショニング運動をすることはないので、これこそ誰にでもできるプログラミングです。しかし闇雲なトレーニングプログラムは、水中運動では「集中できない」「効果が感じられない」「慌ただしい」「寒い」「何をしているか分からない」と良い結果を出している実感が少ないと聞いています。

実は、クロストレーニングは誰でも知らぬ間に行っています。例えば、ウォーミングアップ（軽い運動）＋ストレッチ＋有酸素運動（少々キツ目の運動）＋筋トレ＋コンディショニングなど、いかがですか。ただし、今回の講座は、有酸素運動と筋トレを交互に行う内容や、インターバル運動ではありません。

この講座で、お伝えできるのは【**運動種の互いが補完する組み合わせ**】です。つまり【運動の習慣をつけるような内容】＋【痛みに向き合うような内容】です。水の特性をうまく活かして、多くの参加者に貢献していきましょう。

「関節が痛いから水中運動しか出来ない」という参加者に「そうですね、水中は体重のストレスがないので、できる範囲で頑張ってください」と相手任せの「ほったらかし指導」は脱却し、パッシブ参加（自分からの期待感や向上心はなく、参加できる時間に、出来る範囲で動運動する）方々を、ポジティブ参加（自分のカラダに興味を持ち、期待感で挑戦してくるような意気込み）に変わっていくようなプログラムにしてみましょう。

2021 年もリアルレッスン実技現場をリモートでお見せします。

昨年と同様に、講習中でお伝えした方法論は、すぐに TSUBOI 実技レッスンの現場をリアルタイムのリモートでそのままご覧ください。3 回とも異なった内容で実施いたします。昨年の反省点（音響設備、画像の鮮明さなど）を出来るだけ改善しています。今回の3回のスケジュールは

- ・ 1 回目(3/14) 全てリモートです。 [水中運動での身体の捻れと痛みの特徴] [水中運動での肋骨の動きを具体的にイメージする]
- ・ 2 回目(7/11) 全て対面です。どうぞ現場でお会いしましょう。リモートが希望の方にも録画はあります。 [水中運動での腹圧] [水中運動での骨盤の動きを具体的にイメージする]
- ・ 3 回目(11/14) 全てリモートです。 [そもそも「痛み」を知る] [いっぱい質疑応答しましょう！！]

すぐに挑戦してみてくださいね。

アウトプットは直ぐに翌日に！です。インプット自体は学習ではない、が私の持論です。学んだ事を、他者に伝えるアウトプットはインプットの数倍が必要です。よって講座は3回に分けています。アウトプットする時間をたっぷり取り入れて、ゆっくりとご自身のクラスの参加者のために、時間を使いましょう。