

~ WATER MAGIC ~

前回ご紹介した水の特性を詳しくご紹介してゆきます。

水の四大特性...

水には【水温】【水压】【抵抗】【浮力】

この4つの特性があります。

その特性とは

【水温】Water Temperature

プールの水温は体温に比べ低いので陸上環境より体温の上昇が緩やかな分筋熱が上がり過ぎない為、長時間にわたり継続できるので故障なく安全に運動効果を確実にゲットできるわけです。

また、水の熱伝導率は空気の約 27 倍とされています。

水中では体温を一定に保とうとする生理機能が働き

体温が下がるのを防ぐために脂肪が活発に働き出し**脂肪燃焼**します。

すなわち**エネルギー消費量もアップ**するのです。

それだけアクアは**シェイプアップ効果**が期待できると言えます。

筋温が上がり過ぎてもプールの水温では熱放散率が大きくなり、冷却効果で安全に行えるといえます。

【抵抗】Resistance

水中は陸に比べ全身に抵抗を得ることができます。

水中で身体を動かした場合、水の抵抗は空気の**約 12 倍**とされています。

この動きづらさが負荷となり、**シェイプアップや筋力強化に大きな効果**を生みます。

この抵抗をうまく利用すればストレッチにもなります。

水は空気に比べ、**約 800 倍以上もの密度**の高い物質です。

水中で手や足を速く動かせば動かすほど、水の抵抗は動かす速度の**二乗に比例**し大きくなります。

その為、個々で自由に負荷調節して運動ができるわけです。

水中ではトレーニングマシーンを使わなくても、ダンベル運動の時に姿勢を変えなくても

身体ひとつで同様なエクササイズができるのです。

またビート板・アクアダンベル・ハイドロトンやアクアフィンなど抵抗具を上手に使用すれば

その効果は一層高くなります。

【水圧】Hydrostatic Pressure

水中では自然な腹式呼吸を生み出します。

水圧が肺を押し、息を吐き出します。その為、意識的に息を吸う深い呼吸が必要となります。

という事は**呼吸する時に働く筋肉(呼吸筋)**が鍛えられるといえますね。

水深が深くなるほど水圧が強くなる為、足首の方から圧がかかりむくみも改善されます。

また水圧が下半身の末端から血液を心臓へ戻のを助けてくれる為、心臓の弁の働きが楽になるわけです。

血液循環に最適な環境といえ、**心肺機能増進**に役立つのです。

【浮力】Buoyancy

水中に肩まで沈んだ姿勢で立つと、**体重は10分の1までに激減**します。

という事は**「頭一つ分」**ですね！

その為、水中でジャンプやダイナミックな動きをしても関節への衝撃や負担度は、極めて少なくなります。腰痛・膝痛などの関節痛でお悩みの方にもお勧めできる運動といえます。

体重が多い方にも関節負担を気にせず運動が継続できます。

よって、メタボリック症候群の方や予備軍の方々にもっとも適した運動いえます。

陸上では難しい姿勢も浮力で身体を支えてくれる為、バランス運動にも効果的で浮力によって柔軟が増します。

普段の生活で使用しにくい筋肉を使えるということです。

またこの浮力によって筋肉や関節の強張り、緊張から開放され身も心もリラックスできます。

リラクゼーション効果を得られます。

浮揚具を用いれば手軽に簡単なウォーターベッドの完成です！

より一層のリラックスを味わえます。

その時は水の音と水の香り、水の恩恵を是非、体感してください



上記の四大特性から「水中」と言う陸上とは全く異なる運動環境は、身体にとって大変良い影響を与えてくれます。

様々なプロスポーツ選手も筋力・バランス強化、ケガの回復や予防の手段として水中の運動に注目しています。

アクアフィットネスは「水」の利点を積極的に取り入れ、それら数々のメリットを最大限に引き出し安全で効果的に行える運動といえるのです。

この事から水中でアクアフィットネスをする事は

とても素晴らしい事だと言えますね。

さて今回はこの素晴らしい Water MAGIC の世界の中で運動する様々な運動プログラムをご紹介します。

作成者:久保田 喬子