

## 様々な AQUA プログラム

今回は素晴らしい 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。

アクアフィットネス(水の中での健康運動)

この中には**様々な運動プログラム**があります。

水を静的に利用する運動『**アクアスタティクス**』

たとえば...風呂、ジャグジー、温泉

バスタイムには体の汚れを落とすだけでなく Water MAGIC を利用してリラックス効果、マッサージ効果、リュウマチ予防などもあります。

**身近にアクアフィットネスはありますね**

水を動的に利用する運動『**アクアダYNAMIX**』

・水平姿勢運動のスイミング

私たちの一番身近で感じられる宇宙に似た**無重力空間**での全身運動は、母の羊水以来の心地よい中で水泳が行えます。

・垂直姿勢運動の**アクアエクササイズ**



更に運動の目的別に分けて見ましょう

アクアエクササイズの中には

- ・心肺持久力向上   **カーディオプログラム**
  - ・筋力強化           **トーニングプログラム**
  - ・関節弛緩           **リカバリープログラム**
- があります。



~ **カーディオプログラム** ~ (心肺持久力 心肺機能促進 有酸素運動)

このカーディオプログラムを更に掘り下げてみましょう。

いくつかのプログラムに分かれます。

よく耳にする

**アクアピクス**【Aqua aerobics】

アクアピクスとは

その名の通り、水中で行うエクササイズです。

アクア(水)とエアロピクス(有酸素運動)で掛け合わせた和製造語だったのでね。

## <カーディオプログラム>

### アクアダンス(Aqua Dance)

音楽のリズムに合わせて様々なスタイルのダンス的なステップ動作を組み合わせ、リズムカルに踊ります。

それがアクアエクササイズの代表的なカーディオプログラム、**アクアダンス**です。

音楽のテンポや曲調を重視させ基本動作を組み合わせ、手足のコンビネーションで多様なコリオグラフィー(振り付け)を構成させるレッスンが大きな特徴です。

またラテン・キックボクシング・空手などの動作を取り入れスパイスの効いた個性的なプログラムを楽しめるのもアクアダンスの醍醐味です。

### スイムナスティックス

泳げなくても大丈夫 なスイミング?!

水泳の四泳法の動作を取り入れたプログラムです。

水泳の姿勢とは全く異なった水平姿勢『垂直、傾斜』姿勢で動作を行います。

このプログラムの一番の特徴だといえます。

4泳法の動作や泳ぎのリズムを分解しブル、キック動作をコンビネーションさせます。

実際の泳ぎ方で必要なバランス感覚を立ったままの姿勢で楽しめます。

顔を水につけるのが苦手な初心者への導入として、また中、上級者のスキルアップ・プログラムとしても活用できるのです。

また選手のプログラムにも組み込まれているそうです。

これらのカーディオプログラムを「歩き」に変化させて楽しむプログラムがあります。

次回は

「ウォーキング&ジョギング」の多様なプログラムをご紹介します。

担当は坪井先生です。

お楽しみに～