

# Aqua Walk&Jog

水中ウォーキング&ジョギング

TSUBOI keiko

【歩く】という動作は、人間が生まれて1歳くらいで立ち上がり現在の歳まで、ほぼ毎日行ってきた運動（エクササイズ）です  
毎日同じことの繰り返しですね。ダレでも出来る万国共通の運動形態と思います。

また逆にいうと、慣れきった行為に【クセ】がついてしまった結果を気付けない運動形態でしょう。どこかに痛みを感じて初めて気付く...こんな場合が多いです。

一般に、運動不足の運動の導入の方法として「まず、歩くことから始めましょう！」  
とは、よく聞くフレーズですね  
フィットネスクラブに入る前に散歩から始めたり、クラブに入れば、ジムでトレッドミル（ウォーキングのマシーン）、スタジオで歩くエアロビクス、プールではウォーキングから・・・

確かに、その通り！！

運動不足の参加者の特徴は

上手く出来ない事を気にする

肥満体質（メタボリックを含みます）

筋肉が衰えている

関節の可動域が狭い（柔軟性が衰えている）

他者（友達・家族・医者など）に勧められて本人の自発力は弱い

継続力が弱い（奮起はするが、諦めも早い）

などの条件を何とか克服できるのもウォーキングの良いところです。

上記の条件を水中ウォーキングに当てはめて見ましょう

【歩く】行為はダレにでも出来ます。鏡もありませんので、まずは動いてみましょう。

【浮力】によって体重が足首に掛かる心配がありませんので、体重の気になる方にも安心です。

筋肉のない方（弱いパワー）には水の抵抗は優しいです。

筋肉が付けば自然に水の抵抗は増すシステムになっているのです。

【浮力】【水の圧力】【水の温度】によって、各関節は開放（少しゆるんでいる状態）ですので、気持ちよくストレッチ運動が出来ます。

どんな運動にも【停滞期】があります。

・・・良い指導者に出会えると良いですね～（＾０＾）～  
水中運動の特性はバックナンバーの【水の特性】を読んでくださいね



さて、では・・・

ウォーキングは運動初心者の為だけの運動形態でしょうか？

両手両足の四肢を動かし、姿勢を保ち、呼吸をタププリ意識する運動・・・

つまり、エアロビクス（有酸素運動）の最も代表的な運動なのです。

そして、忘れてはならないのは...

【いつもの日常の動き！！】・・・

つまり、姿勢の矯正、クセのある動作の見直し、動作のバランス、質（美しく立って、美しく動き、疲れない）の改善を、実感しながら生涯続けられる運動なのです。

それでは、最後にまとめていきましょう。

水中ウォーキングとジョギングの違い

ウォーキング・・・身体全体の上下動がなく、水平に前進させるストライド（踏みつける）動作である。歩幅を大きくとり、ゆっくりと移動する。

ジョギング・・・身体全体を上下動させ、進行方向に飛び跳ねるように推進。プールの底を蹴るイメージで一瞬浮き上がるような移動である。

メリット

シニアや低体力者に取り組みやすい

運動の常連者にはコアの引き締め、ダイエットに効果的である

バランス能力・筋肉の調整を引き上げる

転倒防止・骨折しないための骨づくり

生活習慣病の予防（心臓血管系の強化）



アクブルのスタッフは、色んなクラブ様で【水中ウォーキング】のクラスを担当しております。

アクアダンスに慣れている方々には、姿勢の改善や動きの質感の改良にぜひご参加ください。

また、これから取り組もうと思っている参加者の皆さんは安心してご参加くださいね。

そして、すでにウォーキングの効果を実感されている参加者の皆様にはぜひ、周りの皆様にこの実際をお伝えして私達指導者と運動の楽しさと継続をプールにて共有しましょう！！

ながなが、読んでいただき感謝です。

さて... 次回の担当は石塚先生ですよ！

【ミットを使用したアクアエクササイズ】です。よろしくね。