

MITT DE AQUA

～ ミットを使用したアクアエクササイズ～

石塚 由美(o・v・o)

はじめに

皆さん、こんにちは！ 坪井先生よりバトンタッチして、今回はミットのお話です。
わたしは、これを“魔法の手袋”だと思っています。
どうして、わたしが魔法の手袋だと思っているのか？
今回は、そのメリットと効果をみなさまにお伝えしていきます。
そして、なぜ『シェイプアップ』に効果的なのか？
その秘密に迫りましょう。



手に水かきのようなアクアミット（グローブ）は、水中での立位運動、つまりはアクアビクスが効果的に行えるように研究開発されました。しかしながら、水中では浮力が働くため、ひざ、腰などの関節の負担にやさしくなりますが、逆に陸上とは違ったフワフワ感を感じ、バランスのとりにくい環境になります。

効果その

上記のことを踏まえて・・・

正しい姿勢を保ちながら、さらに手足を、より大きく動かせるような運動ができるようにミットは身体を支えてくれます。



そして

ミットは、自分の手よりも面積が大きくなるので、陸上では、体験できない動作をすることができます。
主な運動姿勢を3つご紹介します。

傾斜姿勢（身体を最大に斜めに倒した姿勢）



空気椅子姿勢（椅子に座っているような姿勢）



浮いている姿勢（完全に浮いている）



これらは、水の特性の浮力により無重力状態になるということと、ミットがその水をしっかり押さえることができるということです。

効果その

日常にない動作をすることで、普段使わない筋肉を使うことができます。

さらに

ミットは、持ち運びも便利な道具です。
素材がやわらかいので、さまざまな形に変化することができます。
ミットの形、腕の長さ、スピード（速さ）などで、重さが変わります。

効果その

ミットは、個人に合わせて負荷（重さ）を調節することができます。

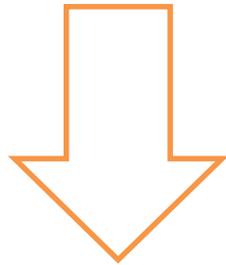
さいご
に

ミットを使用したエクササイズをすることにより、**脂肪燃焼効果**がアップします。
最大のポイントは、**有酸素運動と筋トレが同時にできる**ということです。

有酸素運動とは???

簡単に言うと『軽く息がはずむくらいの負荷でリズムカルに長く続けられる運動』です。
有酸素運動は、脂肪燃焼に効果的な運動です。
それとともに、ミットの負荷を利用して筋トレを行うことで、さらに身体に刺激を与え、
運動エネルギーを増やします。

体内の筋肉量を増やして、基礎代謝量を上げ、
さらに脂肪が燃えやすい身体になります。



効果的なシェイプアップ



魔法の手袋のお話はいかがでしたでしょうか？

さて、次はシェイプアップアクアについて、塚本先生に語っていただきましょう！