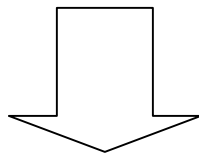


コンディショニングアクア

野原 麻衣子

コンディショニングという言葉に難しいイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか？

コンディショニングとは??



調節、調整すること

つまり、**身体をうまく機能させるための調整**を意味します。

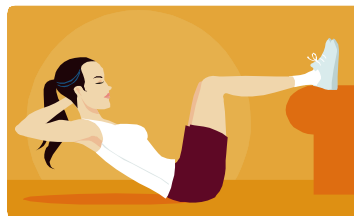
では次に、コンディショニングをする方法を挙げてみましょう。

- ① 有酸素トレーニング ・ ・ ・ 呼吸循環器に対する運動刺激により、
血流を回復する。
- ② 軽い負荷での関節運動 ・ ・ ・ 関節周囲の筋・結合組織の柔軟性の
確保。
- ③ ADL 動作トレーニング ・ ・ ・ 姿勢・動作のアライメント調整による
原因動作の矯正

ADL 動作とは、
(Activities of Daily Living)
日常生活動作の略です。例えば、
食事・更衣・移動・排泄・整容・
入浴等生活を営む上で不可欠な基
本的行動を指します。

④ 筋力トレーニング

- ・・・筋の能力の向上、成長ホルモンの分泌向上



⑤ リラグゼーション

- ・・・筋の弛緩、血流の回復、ストレスホルモンの除去

このような方法で柔軟性を回復させ、痛みを除去し機能を回復させます。これらを水中で行うことは、体の負担を最小限におさえながら、かつ水の特性によって無理なく有効的にコンディショニングが可能となります。

《 道具を使う 》

今までに御紹介したミットアクア・ヌードルアクアなど道具を使用するアクアも、工夫すればコンディショニング効果が期待出来ます。

(バックナンバーを読んでみてください♪)

また、アクアフィン・ハイドロトーンといったトレーニングの印象が強いものも、ゆっくりとしたスピードで扱うことにより筋意識が高まり、短時間で効率良く筋調整出来ます。



コンディショニングアクアは、頑張り過ぎず無理なく動くことが大切です。体に不安を抱えている方も、シェイプアップやトレーニングを考えている方も、身体の機能を調整することですべての目的に対応しやすい体作りをしていけるのです。

そして・・・継続は欠かせません！！

自分の身体と向き合い、あせらず、楽しくアクアに参加して頂けたら♪と思います。

その為にも、私自身の指導のレベルアップを頑張りたいと思います。

今回は、坪井先生のリカバリープログラム「アクアセラピー」です。癒されて下さい♪



ありがとうございました