

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年4月発行

第180号



## 水中運動と健康づくり

公益財団法人 体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター 須藤一毅

文部科学省が平成25年1月に20歳以上の国民を対象におこなった「体力・スポーツに関する世論調査」によると、今後おこなってみたいスポーツでウォーキング、体操（ラジオ体操、美容体操等）に続き、水泳が3番目にあげられました。また、調査結果では運動不足を「感じる」が75%、38%が体力に不安があると回答しています。多くの国民は運動したいが「忙しい、時間がない」との理由で運動から遠ざかり、気がつけば、メタボだ！関節痛だと後悔しきりの状態にあるのではないのでしょうか。私たちは十日町市で水泳事業を始めて30年。多くの人たちが水泳で健康づくりをしています。最近では「泳ぐ」より「歩く＝水中ウォーキング」が主流になりつつあります。競泳と違い他人と競争するのでもなく、泳法を追及するのでもないため、スポーツや運動嫌いには打ってつけのエクササイズのひとつです。多くの医師は膝痛や腰痛解消には「プールで歩くことが一番」と異口同音におっしゃっていることから、水中ウォーキングは健康づくりの「キングオブエクササイズ」と言っても過言ではないかもしれません。

では、水中運動にはどのような効果があるかご案内することにいたしましょう。「理解」は「動機」につながります。ここからは具体的に水中運動の効果について解説します。

### ①水中は「魔法」の運動場

水中では浮力により身体が軽く感じられることはご存知のことと思います。この浮力が水中運動の最大の魅力と言えるでしょう。子ども達にとって「水に浮く」という体験は心地良さを感じさせるだけでなく好奇心を掻き立たせ、水中は「魔法」の運動場に姿を変えます。水中にいただけで、子ども達は一日中はしゃぎ回っていることでしょう。それでは大人にとって浮力はどんな効果があるのでしょうか。以前、プールに通う高齢の女性から「泳いでいる時は空を飛んでいるようで気持ちが良い」と言われたことがあ



ります。水泳が人気である理由は「重力を感じない心地良さ」なのかも知れません。また、水に潜らなくても胸まで浸かることで、体重の約 70%を水が押し上げてくれます。怪我のリスクが極端に少なくなり、腰や膝に障害のある方でも安心して運動することができます。そしておススメは水泳や水中ウォーキング後、または仕事で疲れた後などに「水にそっと背浮き」することです。苦手であればビート板などの浮き具を胸に抱えてみてください。雲の上で昼寝をしているような極上の癒しになるはずです。

## ②水が身体を強くする

水中で動く際は水の大きな抵抗に逆らいながら動くことになります。競泳選手がこぞって水の抵抗が少ない水着を着用していることから、抵抗の大きさを想像できるのではないのでしょうか。水中運動後に「妙にお腹が空く」といった経験がありませんか。その秘密は「水の抵抗」にあったのです。また、早く大きく動けば抵抗は大きくなり、小さく遅く動けば抵抗は小さくなります。このように自分の体力に合わせて自在に負荷を決められるのです。水の抵抗はまさに「絶妙な負荷」となって身体を強くしてくれていたのです。

無重力を感じさせる心地良さと負荷となる抵抗という二面性を持った水中は最高の運動空間ではないのでしょうか。少しでも水中の魅力を身近に感じる事ができたら、近隣のプールに足を運んでみてください。健康づくりの第一歩となるでしょう。

