水中ウオーキングであなたも健康に！
～冬の運動不足解消に最適です～

象潟B＆G海洋センター

象潟B＆G海洋センター温水プールは、年中泳げることから最近では、自分の健康を考えた高齢者の方々の利用が増えています。

（下の表をご参照ください）

年代別利用者数の推移をみても、そのほとんどが減少か横這い状態となっている中で、65歳以上の利用者数の伸びが際立っており、5年前の1・2倍近くに伸びていることが分かります。

高齢者の方々が行っているメニューのほとんどが水中ウオーキングです。手軽に行うことができ、自分のペースで自由に往復回数などの目標設定ができることが人気の理由のようです。

象潟B＆G海洋センター　プール利用者の推移（単位：人）

	H20年	H21年	H22年	※H23年	H24年
65歳以上	9,566	11,701	12,187	10,246	11,340
一般	18,252	20,637	18,603	14,247	15,959
高校生	321	257	208	201	100
中学生	1,905	1,567	2,751	2,654	2,137
小学生	8,871	8,350	8,279	6,036	6,533
幼児	6,034	5,522	4,970	3,896	4,418
合計	44,949	48,034	46,998	37,280	40,487

※H23年は大規模改修により営業日数が減っています。

では、水中ウオーキングとはどのようなものなのか、どんな効果があるのか、紹介します。

水中では、体重が軽くなるので運動時に下肢にかかる衝撃が大幅に軽減されます。そのため、足や膝に不安を感じている人、肥満気味の人、運動不足の人に向いている運動であるといえます。またリハビリテーションに適した運動ともいえます。

このようなことから水中ウオーキングは怪我や故障の恐れが少ない運動といわれています。妊婦・幼児・高齢者・障害のある人なども比較的安全に行うことができるエクササイズです。

【効果について】

①呼吸機能が高まります。

水圧があることから、意識して呼吸すると腹式呼吸（横隔膜呼吸）となり、肺の底まで使うことになります。それにより呼吸機能が高まり、酸素効率が上がり体脂肪が良く燃え、腹筋も鍛えられます。

②心肺機能と同時に筋力も高まります。

「有酸素運動」と「筋力強化」の運動が同時に行え、体脂肪を燃やすとともに水の抵抗により筋肉も鍛えられ、基礎代謝量が増し、肥満を解消し、太りにくい体質をつくることができます。

③血行が良くなり若々しい体を保てます。

末梢血液（静脈血）が心臓に戻りやすくなって血液循環が良くなります。その結果、新陳代謝が活発になり若々しい体を保つことができます。

④バランスのとれた体づくりができます。

腹筋と背筋といったような表（前面）と裏（後面）の「拮抗筋」の強化が水の抵抗により可能となります。また、筋肉が縮みながら強化される短縮性収縮（コンセントリック）な動きが中心となり、筋肉痛になりにくい利点もあります。

⑤自分の体力にあった運動ができます。

水の抵抗は、速度の2乗に比例します。自分の出した力の分だけ抵抗となるため（等速性の運動）、自分の体力に合わせ無理なく、手軽で効果的なトレーニングができます。

⑥効率の良い運動ができる。

水中ウオーキングを約3、000歩（約30分間）行うのに相当する陸上のウオーキングは、約4、500歩となり、約1・5倍の運動量に相当します。

また、消費カロリーも運動形態にもよりますが、陸上運動に比べ、水中運動は約2倍にもなり、効率の良い運動ができます。

⑦陸上では味わえないリラクゼーション効果。

水中に全身を浮かせることにより無重力状態になります。関節や筋肉の表層筋のみならず、「深層筋」も弛緩させることができ、究極のリラクゼーション効果が得られます。

⑧自律神経失調症に最適な運動療法です。

朝起きられない、夜眠れない、冷え性、疲れやすいなどは、自律神経のバランスが崩れたことが原因と考えられます。このような方が水中運動をすることによって水圧や水温の刺激により、自律神経に大きく作用し、バランスを取り戻せます。特に水圧によって腹式呼吸をすることにより自律神経を刺激し、血流が良くなり内臓の働きが活発になります。また、深呼吸をすることでストレスが緩和されることが期待できます。

利用者の声／VOICE

「プールで泳ぎ、歩いて数年余り、ストレス解消はもちろんの事、肩こりや腰痛が軽減されました。また知らない方ともプールに入ると自然と会話が出来ます。そしてシャワーを浴びスッキリ爽快になり現実に戻る。これって何なんでしょうね」

※仁賀保在住（60代女性）

「運動不足を少しでも解消したいという思いからプールに通い始めもう3年にもなります。水泳は個人のペースで出来るのが良いところです。泳ぐことはもちろんですが、水中ウォーキングは腰や膝にも負担をかけないので無理せず長く続けられます。水中運動はカロリー消費量も大きいためダイエットにも効果的です。幅広い年齢層の方が楽しめるスポーツとして皆さんにお勧めします」

※金浦在住（30代男性）

「4年前に病気になり右半身にマヒが残りました。病院でのリハビリが終わり退院してからは、プールで歩くことから始めました。大きく手を振って膝を持ち上げひたすら歩くだけ。水圧と浮力によるストレッチ効果や関節痛の改善と血圧の安定が進み、現在は病気前の健康を取り戻しました。天候に左右されずに出来るプールでの水中ウォーキングをお勧めします」

※象潟在住（60代男性）

象潟B＆G海洋センター

開館時間：10時から21時まで
（日曜日・祝祭日は18時まで）
休館日：毎週火曜日、年末年始
料金：個人／〈回数券11回分〉
・一般350円／回〈3,500円〉
・高校生および65歳以上の市民
250円／回〈2,500円〉
・中学生以下100円／回
〈1,000円〉
問合先：0184－43－6490

施設の概要

温水プール（水深1．3M）
25mプールは水中歩行コースなど3つに分かれています。
（設定温度30℃）

サウナ室
男女別々の部屋になっています
（設定温度90℃）

ジャグジープール
常時、気泡が出ています。
（設定温度40℃）