

## ●超音波効果

毎秒 100 万回の超音波は、体内の約 8cm 前後にまで達し、その温熱効果は腰痛や冷え性に高い効果がある。また続けることで、病気のもとである遊離脂肪酸を取り除く効果がある。

## ●流水効果

流水による水圧で、毎分 700~1000 回の振動波により、全身をマッサージして毛細血管・毛細胞の運動による乳酸を除去する。

## ●保温効果

流水によるマッサージによって、毛細血管に刺激を与え、血行を促進する。新陳代謝が活発になり体の保温を長時間持続できる。

## ●シェイプアップ効果

流水によるマッサージによって、体の肉質が柔らかくなる。体に蓄えられたものの消費と供給の代謝の中で、もみほぐされて柔らかくなった部位の脂肪が比較的多く消費され、脂肪分が多く燃焼・分解され、結果としてその部位の脂肪分が減少する。

## ●水中運動の最大の特徴

ひざや腰に過度の負担をかけることなく、適度な運動効果をもたらす。

## ●脳の活性化

流水による皮膚振動は、皮膚の感覚受容器（痛覚・圧覚・冷覚・温覚・触覚）を心地よく刺激し、第2の脳と言われる皮膚刺激によって、脳の活性化に役立つ。

## ●心身の癒し

揺れが心地よい揺らぎを発生させ、脳内モルヒネ（エンドルフィン）を出す。

- ・免疫力の向上・ストレスの解消・自然治癒力の向上
- ・血液、リンパ液、体液の良好な流れ・痛みの解消
- ・筋肉及び神経疲労の改善

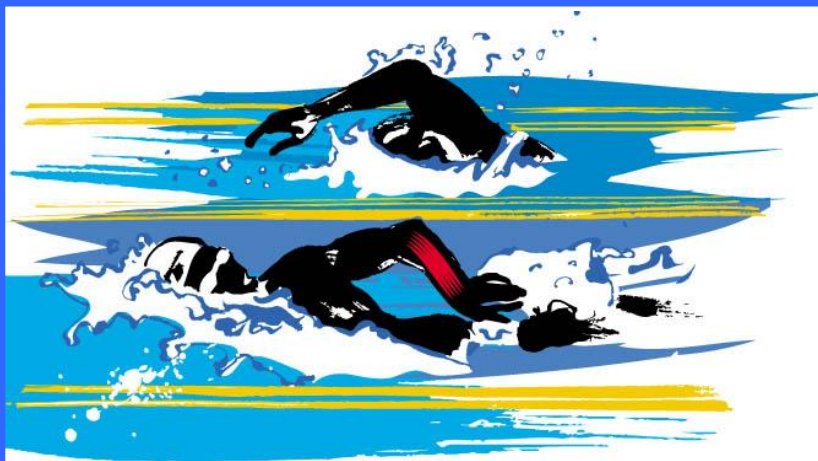
初心者  
歓迎

あなたも参加してみませんか？

# 美里町スイミングセンター 流水運動教室

問合せ先

美里町南郷体育館  
(NPO法人美里町体育協会)  
〒989-4205美里町木間塚字高田33  
TEL 58-0913 FAX 58-0715



## 流水運動のより詳しい利点

### ①活性酸素の除去

酸素毒【活性酸素】の害を受けることがなく、活性酸素を除去する働きが高まる。

### ②骨密度の改善

筋肉のバランス活動を高めることで、骨音の上昇＝血流が良くなる。

### ③関節障害の改善と予防

流水による適度な振動により、内側（インナーマッスル）の筋肉強化が図れる。  
（スポーツクラブでのトレーニングではなかなか困難である）

### ④免疫力のアップ

内臓をマッサージして内臓の疲労改善。（排便、排せつが良好になる）  
内臓運動が出来るのは唯一流水のみである。

### ⑤超回復

流水の受動的運動は、体の積極的に安静にて、超回復が可能になる。

### ⑥心肺機能を高める

流水の受動的運動は、3次元筋肉運動により、筋肉に3次元収縮を行い、無理なく心肺機能を高めることができる。

### ⑦マイナスイオン効果

流水プールの水面は、通常の4～6倍のマイナスイオンが発生しているため、マイナスイオン効果も同時にある。

## 流水運動を勧めたい対象者

- ◇ 軽い関節痛や故障のある方。
- ◇ 泳ぐことができないけれど、楽しく運動したい方。
- ◇ 腰痛を治したい、予防したい方。
- ◇ やや肥満気味で、シェイプアップしたい方。
- ◇ 仕事や家事のストレスを発散したい方。

## 水中運動と流水運動の違い

水中運動では、水が静止水であるため、人が能動的に動かなければならない。それに対して流水運動では、受動的に人が動くことが大切になる。つまり、高齢者やリハビリ運動を目的にしている方々に最適な運動と言える。

## レッスンのねらい・目的

- ①アクティブ（能動的）運動を中心とせず、パッシブ（受動的）運動を意識したレッスンであること。
- ②流水の効果を理解したうえで、受講者の体の悩み、症状に応じて水中運動の提案。水に対しての信頼感を得てもらう。
- ③受講者に水中運動の素晴らしさを理解していただき、継続したいという意識を持ってもらえるようなプログラムづくりを心掛ける。

## レッスンの流れ

	時間配分	レッスン内容	指導上の留意点
血圧の測定 準備運動	10分	月1回のペースで、健康を意識した体操の提案。	日本人にありがちな、体操から始めるという満足感を得てもらうために行う。強度は低めに設定する。（座っても可） 血圧の測定により、受講者の体の状態を把握し、適切なアドバイスを行う。
ウォームアップ	10分	ストレッチと運動を組み合わせた、ケガ防止のための体操の提案。	水中運動によって、症状の悪化にならないよう、プログラムには配慮する。
流水& ウォーキング	30分	2人ペアでのウォーキング。ほかの人たちは流水にあたる。30分を人数で時間割する。	ペースとしては、ニコニコペースでできるものを取り入れ、心拍数を上げる運動は控える。 楽しい、癒しが優先。
クールダウン	10分	水の特性を生かしたリラクゼーション。月1回ペースで変えて行う。	水の効果を利用した、強制など意識したものを取り入れる。