

第3回普及部講習会「アクアクリニック講習会」

講習内容について

1 水の特性・・・配布資料参照

2 オートストレッチ

アイソメトリックスの原理を応用し、関節の可動域を広げ、筋・柔軟性を促すストレッチ

1人では抵抗をかけにくいので、2人組で実施

(1) 長座 4種目 前屈・腕前・腕上から後方・腕下から後方

(2) 仰向け 3種目 膝抱え・膝伸ばし・腰ひねり

(3) うつぶせ 2種目 背筋・脚上げ

(4) 立位 2種目 側屈・肩入れ

*アイソメトリックス(等尺性筋収縮)とは?

筋肉がその長さを変えずに収縮し、弾力を発生させることで、動かないものを押ししたり引いたりする運動

*注意事項・・・強い負荷や急激な動作を避け、息を吐きながらストレッチを行うこと

3 アクアクリニック・・・配布資料参照

4 水中ウォーキング

(1) ビート板なし 2種目

前歩き 12.5m・後ろ歩き 12.5m

膝交互かかえ歩き・・・腰を丸くしたまま

(2) ビート板あり 4種目

1歩ずつ膝を伸ばして止まりながら歩く (ふくらはぎのストレッチ)

膝を上げ、前に大きく歩く (大腿二頭筋のストレッチ)

膝を上げ、後方に少し振って少し止め、前に出す(大腿四頭筋のストレッチ)

膝を回し蹴りのように外にまわして歩く (股関節のストレッチ)

5 リラクゼーション 2種目(3人で実施)

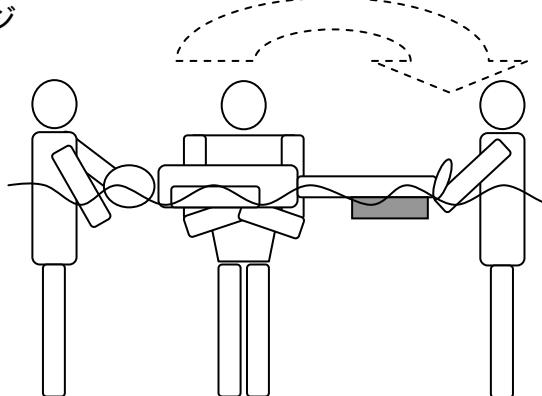
(1) ビート板あり

実施者はふくらはぎの下にビート板をあて、仰向けに浮かぶ

補助者の1名は実施者の頭を片手で支え、肩・首筋をやさしくマッサージ

もうひとりの補助者は横から背骨を両手の握り拳で押し上げるようにマッサージ

その後、足裏の土踏まずをマッサージ

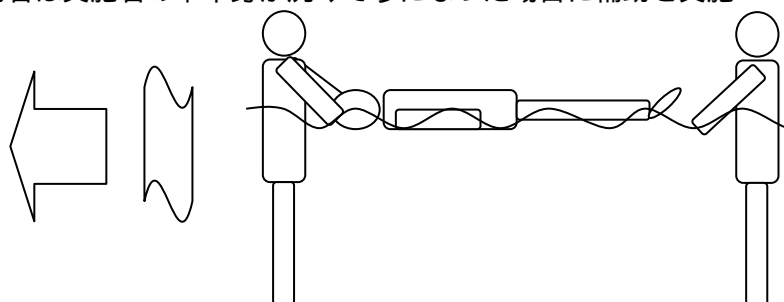


(2) ビート板なし

実施者は仰向けに浮かぶ

補助者の1名は実施者の頭を両手で持ち、大きく蛇行させながら後ろ向きのまま引っ張って歩く

もうひとりの補助者は実施者の下半身が沈みそうになった場合に補助を実施



第 3 回 普及部 講習会 資料

平成 16 年 11 月 20 日(土)
健康運動指導士
温泉利用指導者
吉村 紀勝

水の特性について

1 浮 力

水の中では胸くらいの深さで、体重が 1/3 位に軽くなります。60kg - 20kg で軽くなって、歩く時でも腰や膝の負担が軽くなり、筋肉や関節を痛めないで運動することができます。

2 抵 抗

- ア 水の密度は空気の約 800 倍！
- イ 動かす速さによって力の強さが変わります。
- ウ 水中で筋力アップトレーニング
- エ プロポーションに応じたシェイプアップ

3 水 圧

水の中で立ってみましょう。身体にかかる水圧は深さが増すにしたがって高くなっていきます。

- ア 足のむくみがとれる。：静脈還流の促進（ミルクングアクション）
- イ 呼吸機能の改善：胸までの深さのプールに入ると水圧の影響で息苦しい、呼吸筋は刺激を受けて呼吸機能が改善されます。

4 水 温

水温 30 のプールに入ると、通常は 36 ~ 37 度の体温のある身体から熱が奪われます。そのため身体を温めようとする作用が起こり、体内で熱生産が始まります。温められた血液を運ぶために血管がひろがり、血液の流れが良くなります。

体温との温度差のあるプールへの出入りをすることによって、皮膚は温度差による刺激をうけることとなります。このことが季節の変わり目などの気温変化に対する体温調節機能を活性化させ、風邪をひきにくい体質をつくります。

5 水 流

水の中を歩くとそこには水の流れ（水流）が生じます。一人で歩いているときにはさほど感じられないかも知れませんが、幾人かの大勢で同じ方向へ歩くとそこには大きな水の流れができます。水流による私たちの身体への影響が近年見直されてきています。

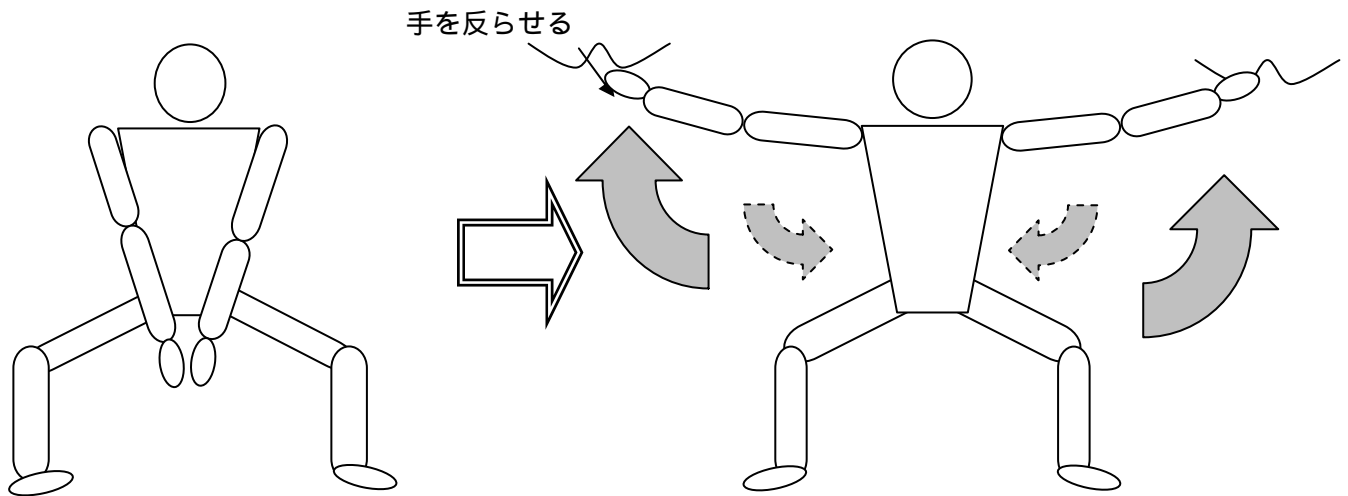
アクアクリニック12の体操

上肢の運動1 はばたき（肩の筋肉をほぐし強化する）

両手を自然におろして、手の平を合わせる。（準備姿勢）

下から横へ、手の甲で水を勢いよく跳ね上げる。

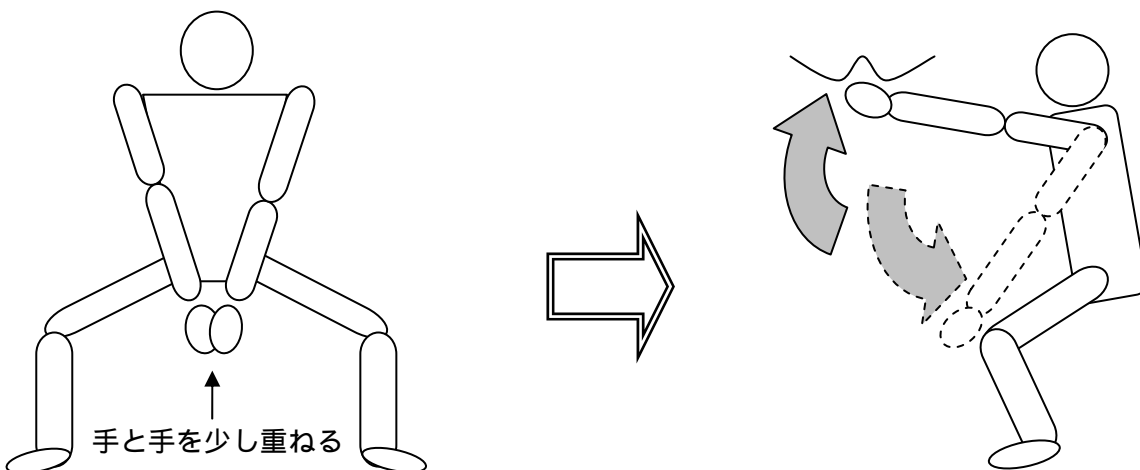
次は逆に、少し力を入れて両腕をおろす。10回繰り返す。



上肢の運動2 くじらの尾（肩の前部をきたえる）

手を下から前に水面まで一気に跳ね上げる。

次におろす時も力を入れる。10回繰り返す。

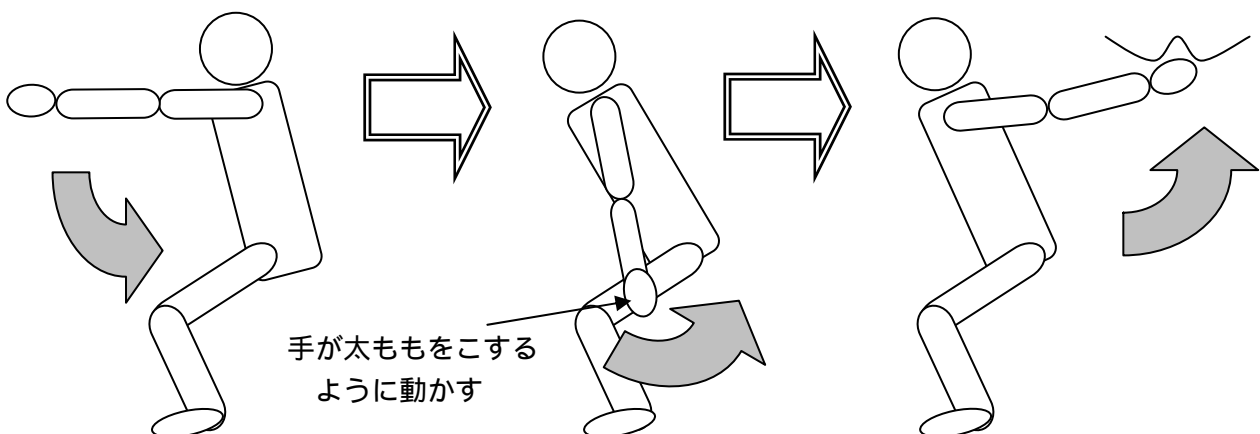


上肢の運動3 權 こぎ（背中の筋肉をほぐし強化する）

手のひらを下にして両腕を前に伸ばす。（両腕の開き方は肩幅）

前から後ろに水をかく。（手のひらを開いた方が、抵抗が大きくなる）

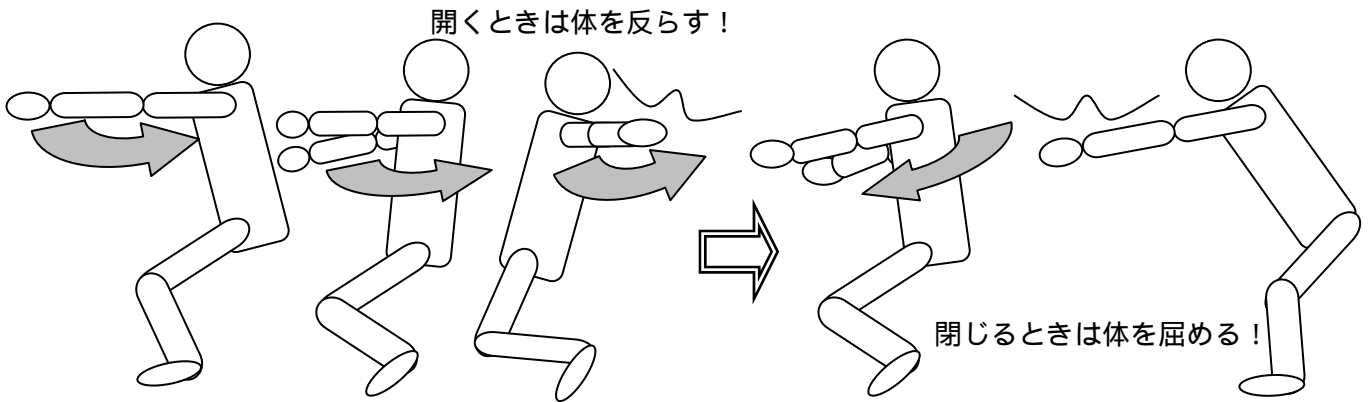
手のひらが水面に出るまで一気にかく。10回繰り返す。



上肢の運動4 土俵入り(肩、胸、背中中の筋肉を総合的に強化する)

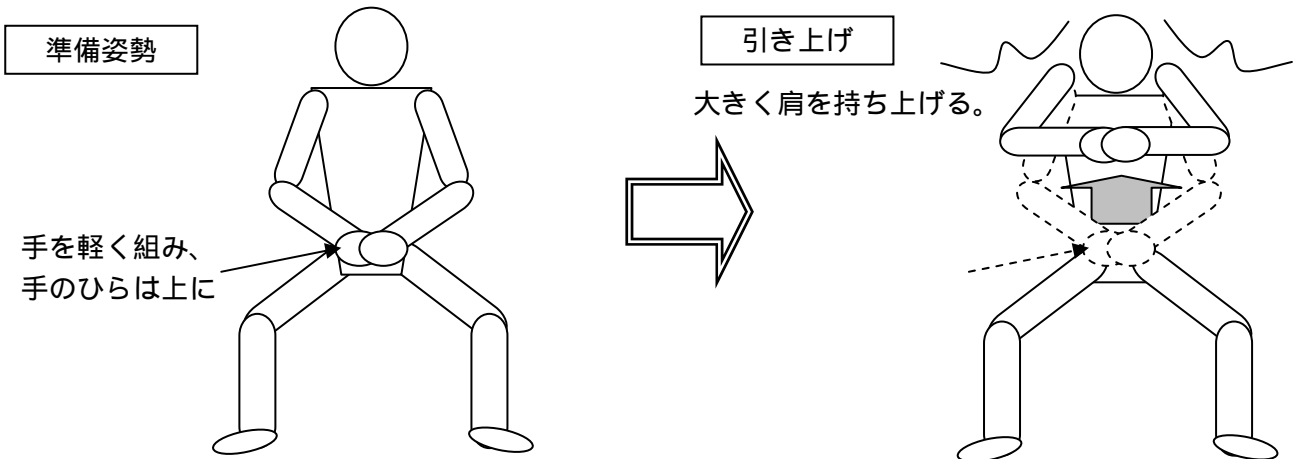
両腕を前に伸ばし、手のひらを合わせる。
肘を伸ばしたまま水平に、後ろいっぱいを開く。
次に、かしわ手を打つように一気に両腕を閉じる。
往復10回繰り返す。

* 開くときは体を反らし、閉じるときは体を屈めてダイナミックな動きにしましょう。



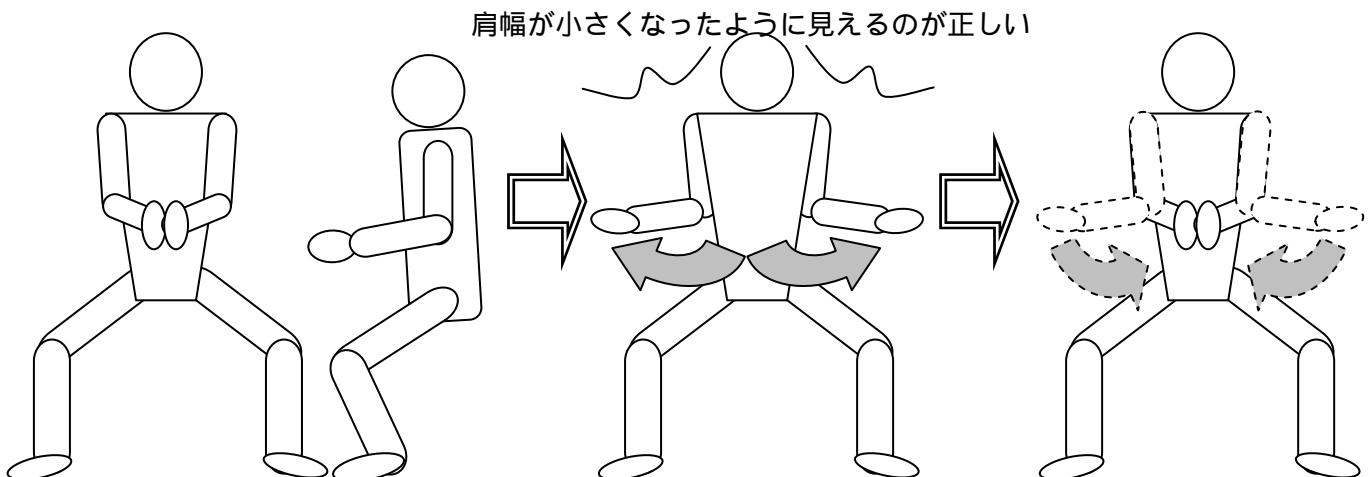
上肢の運動5 肩すくめ(肩こりの方はぜひ!)

はじめに肩を引き下げ、手を軽く組み、手の平は上にする。
肩をすくめて一気に水を汲み上げる。20回繰り返す。



上肢の運動6 スイング・ドア(肩こりの方はぜひ!)

手のひらを合わせ、肘を曲げて体につける。
手の甲に水の抵抗を感じながら、水平面で左右に開く。左右の肩甲骨が近寄るイメージで!
次に、少し力を入れて両手を閉じる。20回繰り返す。



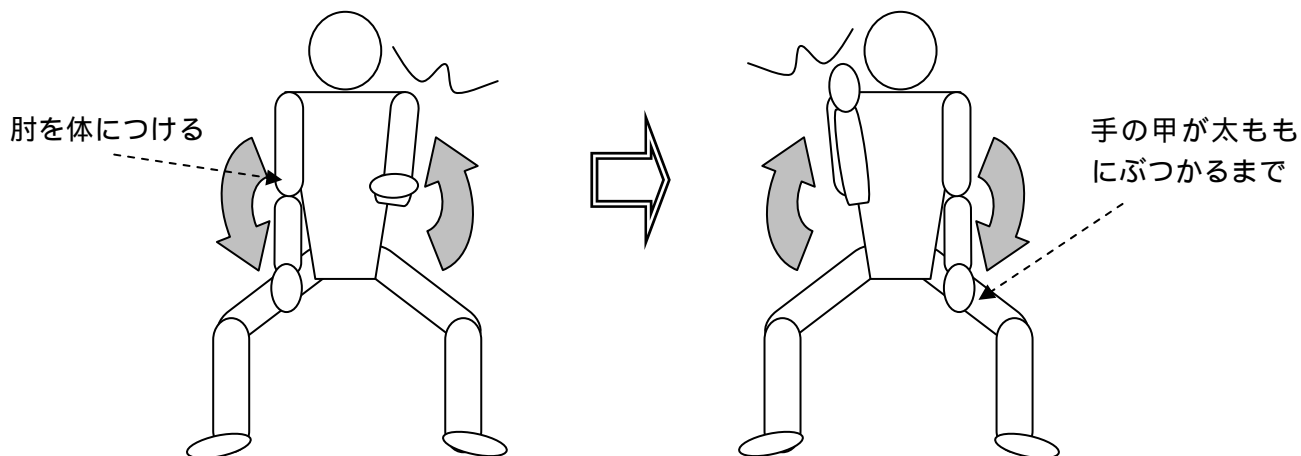
上肢の運動7 あおり(腕のタルミをとる)

手の甲で水を下に強く押し下げる。

肘を伸ばしきったら今度は手のひらで水を押し上げる。

左右交互に1分間行う。

* 水の力を逃さないために、手首は曲げないようにする。



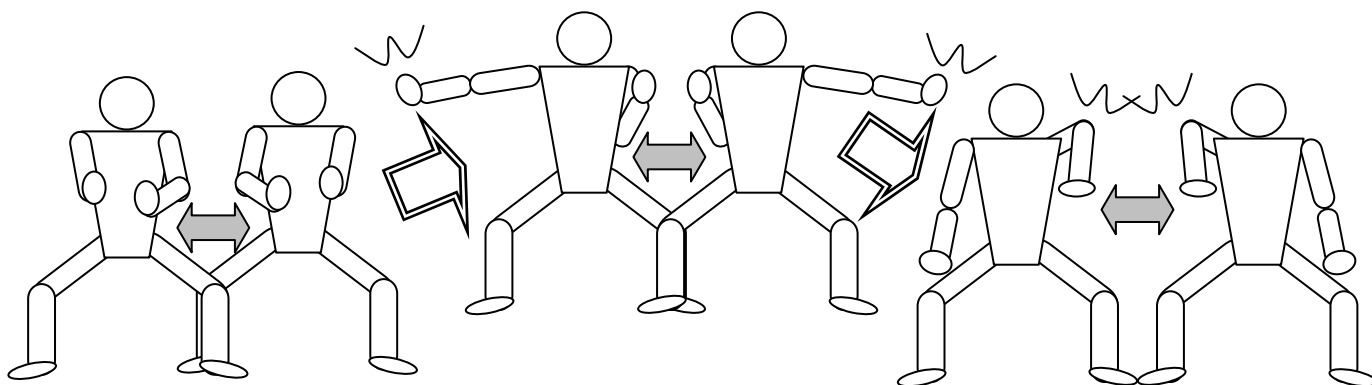
上肢の運動8 突き(腕のタルミをとるスペシャルメニュー)

脚を開き腰を落とす。

(1)前 すもうの突っぱりのように、手を開いて交互に前へ突き出す。

(2)横 横方向へも「突き」を繰り返す。(肘はきっちり伸ばし切る)

(3)下 最後に下方向にも突く。肩を上下させないようにして行う。それぞれ1分間行う。



体幹の運動9 エビ(腰痛の方には欠かせない)

水中で両脚をそろえ、首までつかる。

背を丸め、膝を胸まで強く引きつける。20~30回繰り返す。

動作が正確かどうか、太ももの下で両手を打って確かめる。



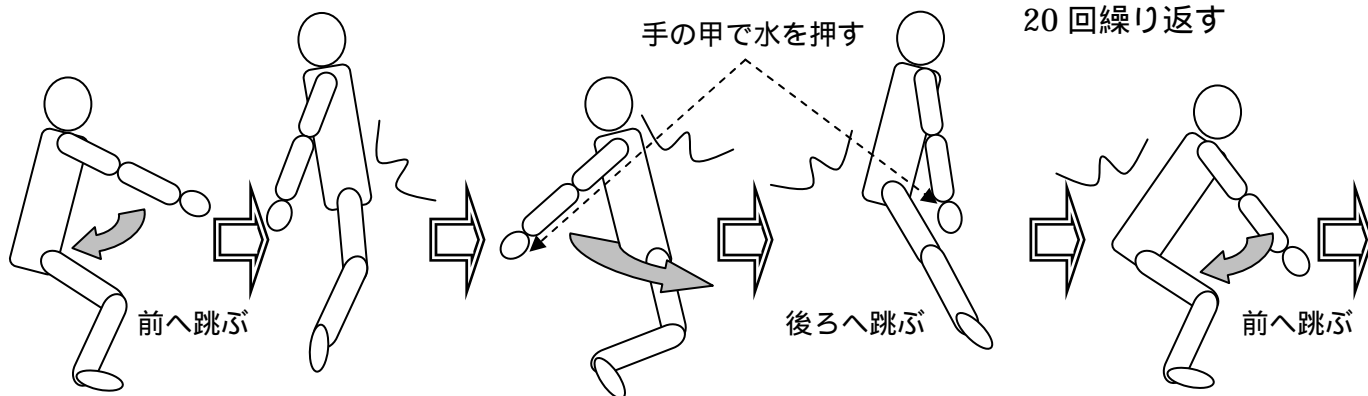
体幹の運動 10 前後跳び (腰痛の再発予防に最適！)

足をそろえ膝と腰を少し屈めて立つ。両手は前方に伸ばす。

ヘソを前方へ鋭く突き出し、全身を弓なりに反らせ、その勢いで前に跳ぶ。腕は前から後ろへ

ヘソを凹めるようにして体を丸め、後ろへ跳んでもとの位置に戻る。腕は後ろから前へ

20回繰り返す

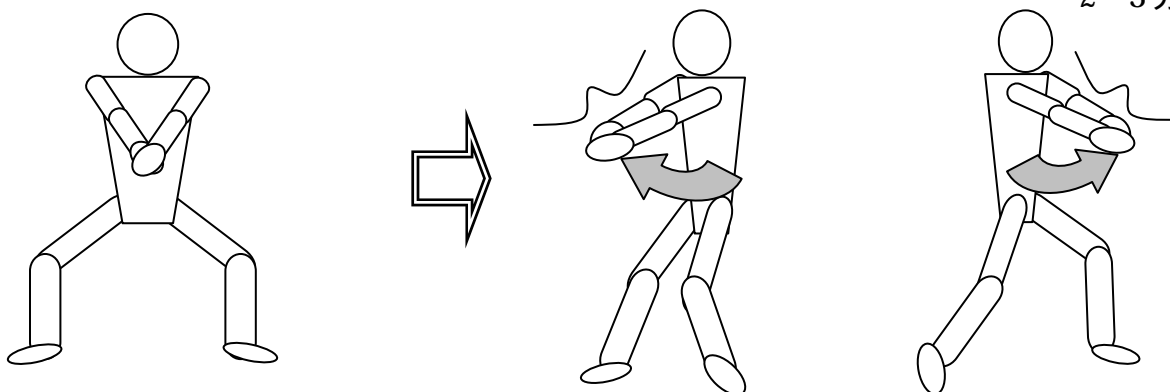


体幹の運動 11 渦巻き (脂肪をとって、腰のまわりをスッキリさせる)

両手を組んで前に伸ばす。

腰を捻って腕を水の中で左右に振り回す。腰を先に回し、腕があとからついてくるように

2~3分間続ける



体幹の運動 12 水中キック (膝痛の方には欠かせない)

(1) 前 サッカー選手がボールを蹴るように鋭く膝を伸ばす。蹴り足は終始つま先を伸ばし、足の甲で水を捉える。支える足のカカトは浮かせる。コツは、片足を後ろに引くとき、しっかりと胸を張ること。各脚 20回ずつ行う。前に進みながら行うといっそう効果的

(2) 後 膝を伸ばしたまま脚を後ろに振り上げる。上半身は脚の動きに合わせて大きく反らす。各脚 20回ずつ行う。後ろ歩きで行うと更に効果的

(3) 横 片足を真横に振り上げる。この際、つま先ではなく、カカトから上げるようにする。各脚 20回ずつ行う。横歩きで行うといっそう効果的

