

水中運動から始める運動習慣



うるみには、年中一定の水温が保たれた室内温水プールがあるをご存じですか？今回は、うるみでプールに通われているおふたりに、その効果について話を伺いました。

今回お話を伺ったみなさん



西野悦子さん
「おとなのすいみんぐ」歴1ヶ月半。ぐんぐん上達するのりで驚いています。



平安名弘子さん
スイミング歴6年。目標は長距離を泳げるようになること！

— プールに通い始めたきっかけを教えてください。

西野さん 友人に、水中ウォーキングに誘われたのがきっかけでした。週に3、4回、仕事帰りに通っていたのですが、隣のコースで気持ちよく泳いでいる人たちを見て、羨ましいなと思い「おとなのすいみんぐ」に参加しています。

平安名さん 通い始める前までは、フルマラソンに出場するほど運動が大好きだったのですが、膝を痛めてから運動ができなくなってしまいました。仕事のストレスもあり、耳鳴りや腰痛にも悩まされていました。そんな中、インストラクターに声をかけていただきプールに通い始めました。

— 実際に通って感じての変化はありましたか？

西野さん 1メートルも泳げなかったのが、1ヶ月で20メートル近く泳げるようになったのが、自分でも驚きです。インストラクターが、身体のどの部分をどう動かせば良いか具体的に教えてくれるので、何を練習しているのかが分かりやすいからだと思います。もちろん疲れはあるのですが、身体のだるさは全くなく、むしろ爽快感を得られています。それに、一緒に取り組むお友達ができたのもとても楽しいです。

平安名さん ジャグジーがあるので、泳ぎ疲れた身体も癒されます。腰痛もすっかり良くなりました。プールに通い始めて丸6年になります。最初は息継ぎもできなかったのですが、インストラクターのアドバイスを頂いて今は500メートル近く泳げるようになりました。プールで出会ったお友達とも仲良くなったり、自分の水泳のスキルアップのために今は「子どもスイスイ水泳教室」のアシスタントもしています。泳げない気持ちが分かるので、とても楽しいです。

うるみのプールを紹介します!!

うるみプールは心地よい水温で一年間利用でき、水深が調整できる県内唯一のプールです。25メートルの直線コースがあるプールに加え、ジャグジーのある癒しプールや、水流を活用して運動効果を高める流水プールなど、用途に応じてお使いいただけます。

時間 10:00~21:00(日曜は19:00まで) ※火曜定休
料金 一般400円、65歳以上・障がい者200円
※上記は市内にお住まいの方の料金です。

【詳しくはお問合せください】
うるま市健康福祉センター うるみ ☎ 098-973-4007



水中運動の効果について聞いてみました!

水の恐怖はないけれど、水中での動き方の基礎を知らない方がたくさんいます。一度に全ての動きを覚えるのではなく、まずは手の動き、そして足の動き、そして息継ぎの仕方…と順を経て身体に覚えさせるのが、上達のポイント。水中での動きはキックで、身体が一番大きな腿の筋肉を動かすため、陸上で激しい運動ができない方でも効果的な運動効果が望めます。特に高齢の方は、急に過激な運動を始めようとしても身体に負担がかかるばかり。水中の浮力を活用することで、小さな力でも大きな効果が得られます。体力に自信がない方でも、水中ウォーキングから始めることで、少しずつ心肺機能が上がり、体力の向上に繋がります。体力が付けば、新たに泳法を覚えるなど、段階的に運動効果の高いトレーニングができ、より健康的な身体づくりに繋がるのも、水中運動ならではの利点です。加えて、心肺機能が高まると、高負荷で長い時間運動ができるようになり筋肉も増え太りにくい身体になります。それぞれの体力、ライフステージにあわせて、健康的な身体づくりを楽しんで欲しいですね。



今回お話を伺った方
うるみ水泳インストラクター
町田宗彦さん

「うるみ」では、子どもスイスイ水泳教室、おとなのすいみんぐ教室の講師を担当。水に不慣れな人でも、順を追った丁寧な指導で、泳ぎをマスターできる指導が好評。

基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法を教えます!

おとなのすいみんぐ教室 **子どもスイスイ水泳教室**
日程 毎週木曜8:30-9:30 日程 毎週土曜8:30-9:30

上記の講座参加には受講料が発生します。
詳しくは、うるみ管理室 ☎ 098-973-4007 にお問合せください。



自宅やオフィスで座ってできる働き盛り世代の手軽な運動

コロナ禍で運動不足になりがちですが、自宅やオフィスで手軽にできる運動を毎日数分取り入れて、筋力アップ!! 健康な身体づくりを目指しましょう。

動画でもチェック!!



休憩時間にオススメ!
皆さん一緒にトレーニングしましょう



右:うるみフィットネスセンター
トレーナー 金城 雄志さん

POINT 腰を反らずに、息を長く吐きながら行いましょう。まずは、10回3セットを目標に。

自転車を漕ぐように動かす腹筋!!



POINT 肘と膝が付くよう身体をしっかりとねじりましょう。

step 1

頭の後ろに腕を組み、両足を少し浮かせ、片足を引き上げ、上げた脚の膝へ向かって肘が付くように上体をひねりましょう。



step 2

引き上げた脚を下ろすにつれて、逆の脚を引き上げ、反対方向に上体をひねる動きを左右交互に繰り返しましょう。

脚をあげて左右にねじる腹筋!!



POINT 重りになるものを腕に抱えると負荷アップ!

step 1

膝を折りたたみながらおへその高さに持ち上げ、両手を胸の前で組みおへそを軸に上体を右にひねりましょう。



step 2

脚の高さは変えず、今度は上体を左へひねりましょう。

両膝上げ下ろし腹筋!!



POINT 椅子に少し浅めに腰掛けます。両手はしっかり座面をつかんで。背中が背もたれに付けて大丈夫です。

step 1

床面から両脚を少しだけ浮かせます。腹筋に力を入れて!!



step 2

少し上げた脚を、膝を折り畳みながら自身のアゴへ向けて引き上げます。

うるみフィットネスセンターのマシン紹介!!

ローイングエルゴ

水上でボートを漕ぐような動作で運動できるマシンです。上半身、下半身含む全身の筋肉を使った有酸素運動になり、高いカロリー消費が期待できるため、性別、年齢に関係なく、トレーニングからリハビリ、脂肪燃焼と幅広い目的で利用されています。プロ野球選手や、オリンピック選手も使用するマシンを使って、楽しく運動してみませんか。

フィットネスセンターでお待ちしています!



たかはしれお
高橋烈央トレーナー
全米公認アスレティックトレーナー。リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートの経験もある。ジムでの効果的な運動についてアドバイスします。