

東京2020

オリンピックまで あと

303 日

東京2020

パラリンピックまで あと

335 日

2019年

10月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I

少ない負担で大きな運動効果！

水中ウォーキングを始めよう



『スポーツの秋』だから

『スポーツの秋』と呼ばれるこの季節。実はこれには理由があるようです。

身体は外の気温に対して、エネルギーを消費し体温調節をします。この基礎代謝が高ければ、痩せやすくなるというわけです。寒くなり始める秋は、運動には最適な季節。まさに『**スポーツの秋**』なのです！

秋にスポーツをすることが、冬太りになるか、ならないかの分かれ目になりそうです。



何をすればいいの…？

実際には何をすればよいのか、わからないという方も多いのでは？

そこで、運動の続けやすさや費用などの面から、始めやすいスポーツをご紹介します。それは、**ウォーキング**です。

必要な道具も少なく、多くの人が始めるやすいシンプルな運動ですね。

さらに、おすすめスポーツとして

【**水中ウォーキング**】を紹介します。

水中ウォーキングの運動効果には「浮力」「水圧」「抵抗」「水温」の4つの水の特性が大きく関わっています。



深川北スポーツセンター
水中ウォーキングの様子

4つの"水の特性"とは

⇒ 裏面で紹介

4つの“水の特性”とは



浮力

肩まで水に浸ると体重の約9割が軽減。陸上での体重の約1/10の体重になる計算。そのため身体への衝撃が少なく腰や膝などの関節への負荷が軽減されます。

水圧

肩まで水に浸るとことで全身に適度な水圧がかかり、水に入っているだけでも血行促進や心肺機能向上が図れます。

抵抗

水中では動きに抵抗が働くために、陸上よりも軽い運動で効率的なカロリー消費が可能です。

水温

体温よりも低い水温のプールに浸ることで、身体は体温を保とうとエネルギーを消費。代謝アップなどの循環機能の向上が期待できます。

はじめてみましょう！

最初はやや楽に感じる、もの足りない程度（ニコニコペース）からスタートし、徐々に時間や距離を伸ばしていきましょう。

特に運動習慣のない高齢の方や、体力に自信のない方は、最初に無理をしないことが大切です。

泳げない方でも、プールの心地よさを感じ、いつの間にかスポーツの楽しさを知ることができるでしょう。

水中ウォーキングは、どなたでも無理なく始められる「おすすめスポーツナンバー1」です！



各施設の水中ウォーキングプログラム紹介(10月～)

プール利用料のみで参加できます。
(申込みは、当日プール受付にて)

●ウォーク&ジョグ (亀戸SC)

水中で歩いたり、走る運動です。

(火) 14:30～14:45

(水:隔週・金) 14:00～14:15

●ウォーク&ストレッチ (亀戸SC)

水中でウォーキングとストレッチを行います。

(日) 9:45～10:15

●水中ウォーキング+ (有明SC)

水中でウォーキングやヌードルを使った運動です。

(木) 10:00～10:40

●水中運動 ※ (東砂SC)

音楽に合わせて水の特性をいかした運動を行います。

(水) 13:50～14:30

●ワンポイントエクササイズ ※ (東砂SC)

特定の部位を楽しく集中的に刺激する運動です。

(木) 18:30～19:00

※ ⇒ (ウォーキングを行わない日もあります。)

●水中ウォーキング (深川北SC)

水中で歩く・走る・ストレッチ等を行います。

(月)・(金) 11:45～12:15

区内には6か所のスポーツセンターがあります。

ぜひ、お近くのスポーツセンターをご利用ください。 詳しくはコチラ →



【10月の休館日】 10月15日(火)・28日(月)

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。