

# 水中ウォーキング(水中歩行)

身体の健康増進、機能回復などに役立つのが、水中ウォーキング。かなりの運動量がこなせ、筋力トレーニングも同時に行うことができます。

水中では、足腰にかかる負担が少なく、高齢者やリハビリにも最適です。動きの速度で水の抵抗、すなわち負荷が調節でき、水の抵抗をうまく利用して運動することが水中ウォーキングを楽しむポイントです。

熊本県立総合体育館  
スポーツ振興課 山口 陽



## ● 水中ウォーキング

背筋を伸ばして、腕を大きく振る。  
かかとからついて、つま先で蹴って歩く。  
効果：全身の筋力アップ、バランス感覚の向上



## ● 大股歩き

肩まで沈み、大股で歩く。  
腕を大きく振り、手のひらで水をかく。  
効果：関節可動域の拡大



## ● 太もも上げ歩き

重心を下げ、太ももを胸元まで上げて歩く。  
効果：背中、腰の筋肉の伸長



## ● 後ろ歩き

手で水をかきながら後ろに歩く。  
効果：腕の筋力アップ



## ● ひざ抱え歩き

背筋を伸ばし、両手で片ひざを抱え込みながら歩く。  
効果：背中、腰の筋肉の伸長



## ● かかとタッチ歩き

ひざを曲げてかかとをおしりの方に引き寄せ、手でタッチしながら歩く。  
効果：ひざの柔軟性の向上  
大腿部の伸長



## ● 大股横歩き

肩まで沈んだ状態で足を大きく開き横に歩く。  
効果：股関節の柔軟性