

水泳の効果(大人の方向け)

vol.02

2018.年 6月

今回のテーマ 「浮力がもたらす効果！」



水泳は水の中で行う運動であることから、水の「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の特性がある中での運動になります。

この特性の中の「浮力」により、腰のあたりまで水に入ることによって体重が約半分、肩まで入ることによって体重が1/10に軽減されます。

その「浮力」によりもたらされる効果は

- ①陸上の運動では膝や腰に不安のある方でも水の中では無理なく転倒や捻挫等の心配がなく、運動習慣のない方でも安全に運動ができます。
- ②怪我をしている方やスポーツ障害で故障した部位のある方でもリハビリで利用できます。
- ③水平体位での運動が可能になり、血流が立位の運動より良くなります。
- ④水に浮くことでリラクゼーション効果があり、ストレス軽減に役立たせることができます。

他にも色々な効果がありますが、「浮力」があることで一般の方はもちろん、マタニティの方、産まれて間もない赤ちゃん、そして年配の方まで生涯を通して安全、快適に取り組んでいただけるのが水泳の魅力です！