

エンジョイアクアウォーキング



～ アクアウォーキングで

楽しく目指そう生涯自立歩行 ～

動画はこちらからご覧いただけます



知内町教育員会事務局スポーツ振興係

目次

1 前歩き

(1) 前歩きの基本	3
(2) 交互かき分け歩き	3
(3) 顔出し平泳ぎ	4
(4) 脚浮かせ平泳ぎ	4
(5) キック歩き	5
(6) レッグカール	5
(7) 膝タッチ歩き	6
(8) どすこい押し出し	6
(9) 交互開脚歩き (ハードラーウォーク)	7
(10) スキップ	7

2 横歩き

(1) 横歩きの基本	8
(2) 両手かき分け歩き	8
(3) キャリオカステップ (クロスステップウォーク)	9
(4) 横開き歩き (ハードラーウォーク)	9
(5) サイドステップ	10
(6) 水中歩行の効果	10

3 後歩き

- (1) 後歩きの基本 1 1
- (2) 両手水はさみ歩き 1 1
- (3) 両手ゆらゆら歩き 1 2
- (4) 脚浮かせ水挟み 1 2
- (5) キック歩き 1 3
- (6) 交互開脚歩き (ハードラーウォーク) 1 3
- (7) ツイストジャンプ 1 4
- (8) グーパージャンプ 1 4
- (9) 両手ゆらゆらどすこい歩き 1 5
- (10) スキップ 1 5

4 エクササイズ

- (1) 片脚キック 1 6
- (2) 片脚レッグカール 1 6
- (3) 前回し 1 7
- (4) 上下にバイング 1 7
- (5) 左右にバイング 1 8
- (6) 横回し 1 8
- (7) 横バイング 1 9
- (8) 後バイング 1 9
- (9) 壁タッチ 2 0
- (10) 水挟みジャンプ 2 0

1 前歩き

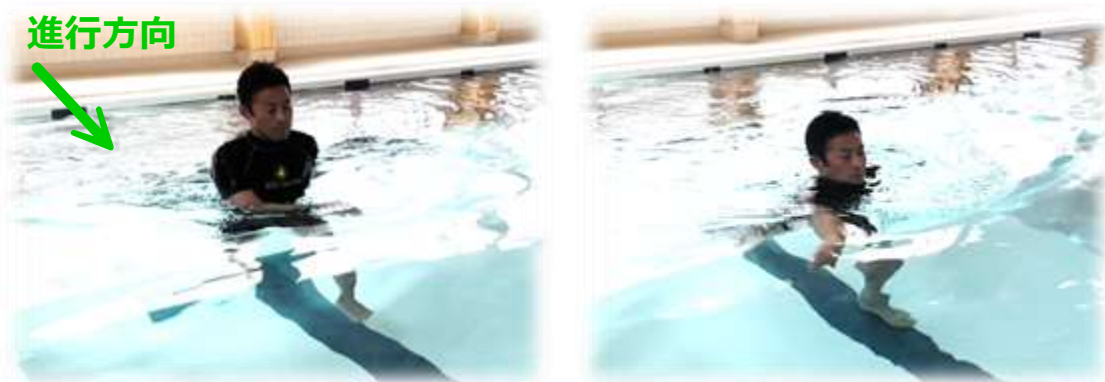
(1) 前歩きの基本

- ① 上肢：手は大きく前後上下に動かす
- ② 下肢：脚は歩幅を広くし前進する
- ③ 意識：ゆっくり、大きな動きで前進する



(2) 交互かき分け歩き

- ① 上肢：手は横に開きだし交互にかき分けるように動かす
- ② 下肢：脚は歩幅を広くし前進する
- ③ 意識：手のひらでしっかり水をかき分け前進する



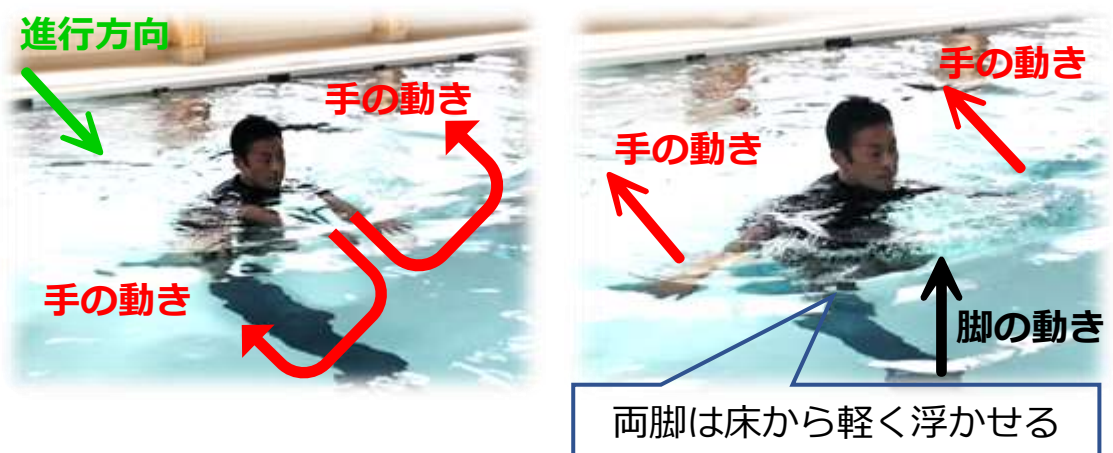
(3) 顔出し平泳ぎ

- ① 上肢：手は前から横に両手同時に開き動かす
- ② 下肢：脚は歩幅を広くし前進する
- ③ 意識：両手同時にしっかり水をかき分け前進する



(4) 脚浮かせ平泳ぎ

- ① 上肢：胸を垂直に保ち、手は横に両手同時に開き動かす
- ② 下肢：前方への推進力がついたら両脚を軽く浮かせる
- ③ 意識：両手で水をかき分けると同時に両脚を軽く浮かせ進む



(5) キック歩き

- ① 上肢：手は大きく前後上下に動かす
- ② 下肢：前方へキックし前進する（足の甲で水をすくうように）
- ③ 意識：ゆっくり足の甲で水をすくうように片脚キックする



(6) レッグカール

- ① 上肢：手のひらは持ち上げた踵に軽くタッチする
- ② 下肢：踵を後ろに上げるように歩く
- ③ 意識：腰を反りすぎないように注意し踵を上げる



(7) 膝タッチ歩き

- ① 上肢：両手で膝に軽くタッチする
- ② 下肢：歩幅は狭く、脚を水面から上げる
- ③ 意識：背筋を伸ばし、脚を水面から上げて前進する



(8) どすこい押し出し

- ① 上肢：手は交互に水を押し出す
- ② 下肢：歩幅を広めに、ガニ股に開き前進する
- ③ 意識：太もも内側を意識して、水を全身で押し出し前進する



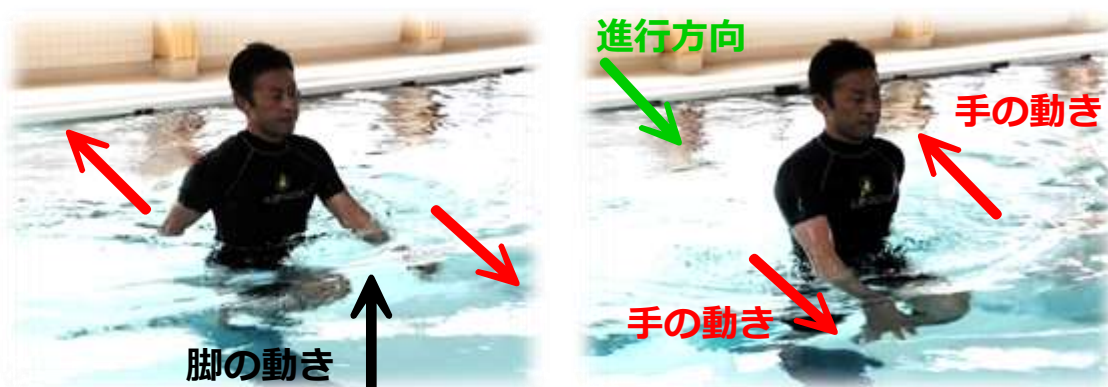
(9) 交互開脚步き (ハードラーウォーク)

- ① 上肢：上げた脚と逆側から両手で外側に水をかく
- ② 下肢：脚を横に開き上げ、横から前方に閉じる
- ③ 意識：脚はガニ股意識で横に上げ、前方に戻し前進する



(10) スキップ

- ① 上肢：手はスキップのリズムに合わせて前後に動かす
- ② 下肢：同じリズムのスキップを繰り返す
- ③ 意識：歩幅は狭く、軽く上に跳ねるように前進する



2 横歩き（横歩きは進行方向を変え左右行くとよい）

(1) 横歩きの基本

- ① 上肢：水中で両手を開き、上下に大きく動かす
- ② 下肢：脚は横に大きく開く
- ③ 意識：両手と両脚は開閉と前進を同時に行う



(2) 両手かき分け歩き

- ① 上肢：両手同時に進行方向から後方へ水をかき分ける
- ② 下肢：脚は横に大きく開く
- ③ 意識：開脚と同時に、両手を進行方向から後方へ動かす



(3) キャリオカステップ (クロスステップウォーク)

- ① 上肢：両手同時に進行方向から後方へ水をかき分ける
- ② 下肢：腰の捻りを意識しクロスステップで歩行する
- ③ 意識：脚のクロスと、上肢と下肢の捻りに挑戦



体の正面で両脚が前や後ろにクロスするよう前進します。この時、水をかき分ける両手と脚には捻り動作が作用します

(4) 横開き歩き (ハードラーウォーク)

- ① 上肢：両手同時に進行方向から後方へ水をかき分ける
- ② 下肢：脚を横に開き上げ、横から前方に閉じる
- ③ 意識：両手同時にかき分け、上肢と下肢の捻りを意識



(5) サイドステップ

- ① 上肢：水中で両手を開き、上下に大きく動かす
- ② 下肢：脚を大きく開き、ステップのタイミングで水を挟む
- ③ 意識：両手は体で水を挟み、両脚はくっつけ水を挟む意識



(6) 水中歩行の効果

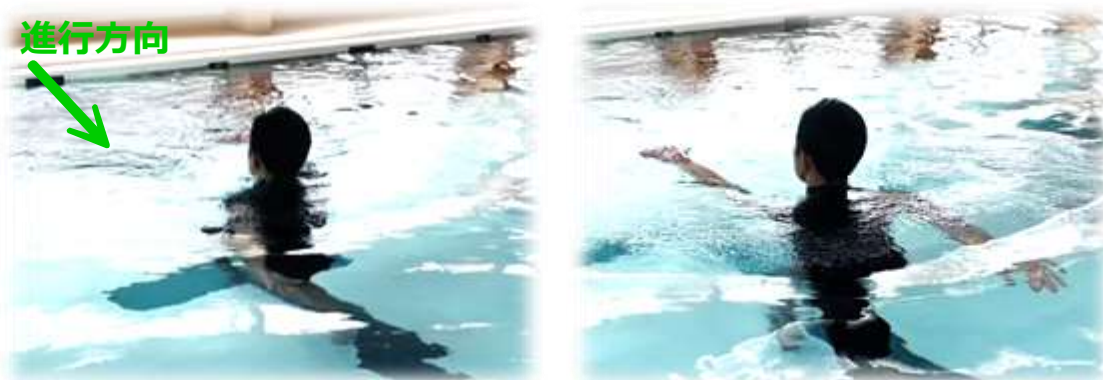
水中歩行には陸上歩行では得られない3つの効果があります。

- ① 「水温や水圧により脂肪燃焼効果が高い」
水温の影響で体を温めようとするためエネルギーが消費される。また、水圧により血流が促進されるとともに、呼吸機能の改善も図ることができる。
- ② 「水の抵抗による無理ない筋肉への刺激」
ダンベル等を持つ筋力トレーニングと違い、自然な水の抵抗により、陸上では刺激の行き届かない、大小様々な筋肉に無理なく作用する。
- ③ 「浮力による負担軽減とバランス保持」
水中特有の浮力により膝や腰への負担が少なく、さらに、バランスを保持して歩くことができるので転倒しにくい。

3 後歩き

(1) 後歩きの基本

- ① 上肢：腕は大きく前後上下に動かす
- ② 下肢：脚は歩幅を広くし後進する
- ③ 意識：ゆっくり大きな動きで後進する



(2) 両手水挟み歩き

- ① 上肢：両手は横から水を挟むように同時に動かす
- ② 下肢：脚は歩幅を広くし後進する
- ③ 意識：両手で水をしっかりはさみ、水圧を感じ取る



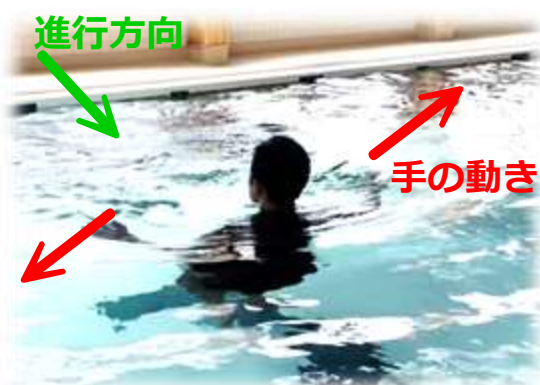
(3) 両手ゆらゆら歩き

- ① 上肢：両手同時にゆらゆら左右に動かし水をかく
- ② 下肢：脚は手の動きに合わせたリズムでゆっくり後進する
- ③ 意識：ゆらゆら動かすことで、流れの良い後進ができる



(4) 脚浮かせ水挟み

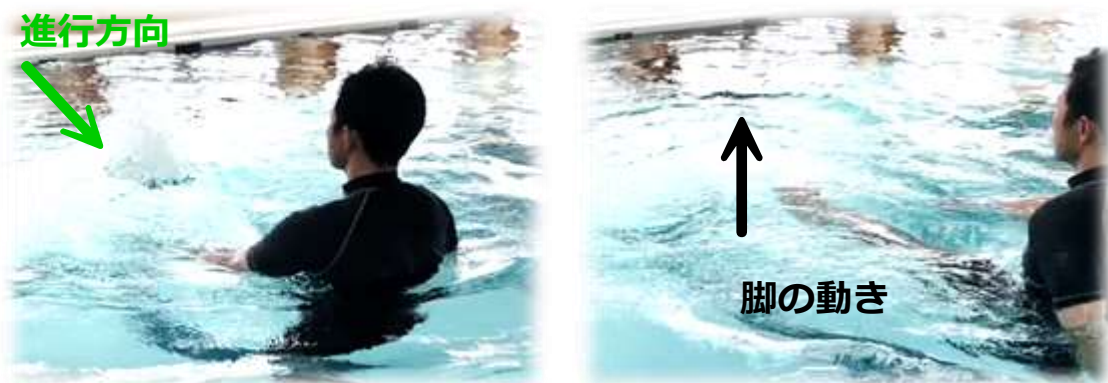
- ① 上肢：両手を開き、横から水を挟むように同時に動かす
- ② 下肢：後方への推進力がついたら両脚を軽く浮かせる
- ③ 意識：両手で水を挟むと同時に両脚を軽く浮かせ後進する



両脚は軽く浮かせ
水を挟んだ勢いで後進する

(5) キック歩き

- ① 上肢：腕は大きく前後上下に動かす
- ② 下肢：進行方向と逆へキックする（足の甲で水をすくう）
- ③ 意識：足の甲で水をすくうようにキックし水しぶきを上げる



(6) 交互開脚步き（ハードラーウォーク）

- ① 上肢：上げた脚とは逆の横方向へ両手で水をかく
- ② 下肢：太ももを正面に持ち上げ、横方向に開く
- ③ 意識：脚の持ち上げと、開脚を意識する



(7) ツイストジャンプ

- ① 上肢：両手同時にゆらゆら左右に動かし水をかく
- ② 下肢：両脚同時に軽くジャンプし上肢とは逆に捻る
- ③ 意識：ジャンプは小さくし、上肢と下肢の捻りを意識する



(8) グーパージャンプ

- ① 上肢：グーの時は両手を閉じ、パーの時は両手を開く
- ② 下肢：後ろに軽く飛びながら、開脚、閉脚を繰り返す
- ③ 意識：両手グーの時は全身に水を挟むように意識する



(9) 両手ゆらゆらどすこい歩き

- ① 上肢：両手同時にゆらゆら左右に動かし水をかく
- ② 下肢：ガニ股になり少しずつ後方に進む
- ③ 意識：手はゆらゆら左右に、脚はガニ股でゆっくり後進する



(10) スキップ

- ① 上肢：スキップのリズムに合わせて前後に両手を動かす
- ② 下肢：同じリズムのスキップで後進する
- ③ 意識：歩幅の狭い小さなスキップを意識する



4 エクササイズ

(1) 片脚キック

- ① 上肢：プールサイドに手をかけ上体を安定させる
- ② 下肢：足の甲で水をすくうように前方や上部へキックする
- ③ 意識：10回程度。キックの時水しぶきを上げるよう挑戦



(2) 片脚レッグカール

- ① 上肢：プールサイドに手をかけ上体を安定させる
- ② 下肢：太ももを後ろにゆっくり持ち上げる
- ③ 意識：10回程度。太もも裏部分の筋肉を意識する



(3) 前回し

- ① 上肢：水中で両手を正面に構え小さく回す
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を水中で早く小さく回す



これらの写真は動きのイメージです

(4) 上下にバンプ

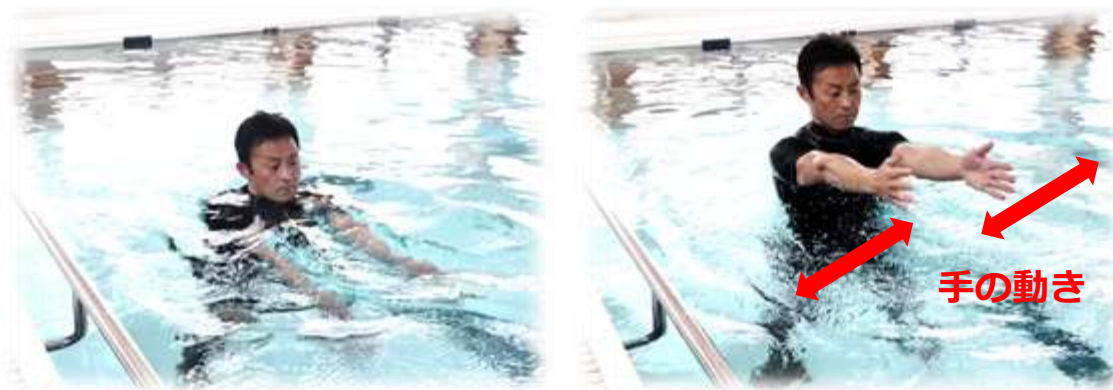
- ① 上肢：水中で両手を正面に構え小刻みに上下に動かす
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を水中で速く小刻みに動かす



これらの写真は動きのイメージです

(5) 左右にバンプ

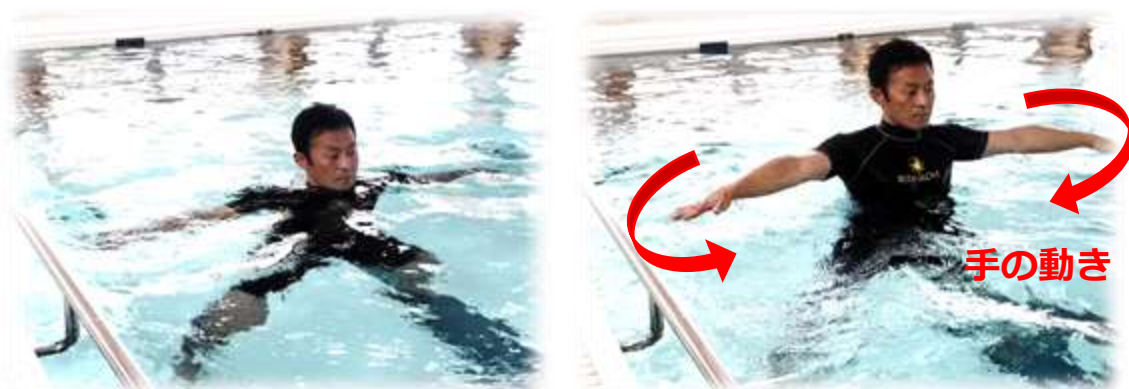
- ① 上肢：水中で両手を正面に構え小刻みに左右に動かす
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を水中で速く小刻みに動かす



こちらの写真は動きのイメージです

(6) 横回し

- ① 上肢：水中で両手を開き横に構え小さく回す
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を水中で速く小さく回す



こちらの写真は動きのイメージです

(7) 横バイブ

- ① 上肢：水中で両手を開き横に構え小さく上下に動かす
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を水中で速く上下小刻みに動かす



これらの写真は動きのイメージです

(8) 後バイブ

- ① 上肢：水中で両手を後ろに構え小さく上下に動かす
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になる
- ③ 意識：10秒程度。両手を後に構え水中で小刻みに動かす



これらの写真は動きのイメージです

(9) 壁タッチ

- ① 上肢：プールサイドに手をかけ上体を安定させる
- ② 下肢：片脚交互にプール壁につま先をタッチする
- ③ 意識：10回程度。速い動きでプール壁にタッチする



(10) 水挟みジャンプ

- ① 上肢：プールサイドに手をかけ上体を安定させる
- ② 下肢：45度に開脚し中腰になり、ジャンプと同時に水を挟む
- ③ 効果：10回程度。上下にジャンプし両脚で水を挟む



まとめ

本書は、アクアウォーキングで楽しく目指そう「生涯自立歩行」をテーマに、膝や腰への負担が少なく実践できる35種類の水中運動を掲載しました。65歳以上の方を対象としていますが、回数や強度を変えることで、3世代で楽しむことができます。また、膝や腰等、術後のリハビリとして水中運動は大変効果的であるとともに、エクササイズ効果が高いので、成人病予防にも大変お勧めです。

内容は、前歩き、横歩き、後歩き、エクササイズの4項目に分け、その運動種類も豊富に揃えておりますので、楽しくコツコツ実践しましょう。また、水中運動は手のひらを開きしっかり水の抵抗を感じつつ、脚も大きくゆっくり動かすのがポイントになります。

運動やスポーツは、無理せず楽しみながら行うことが大切です。また、その日の体調や気分に合わせて行うことが効果的で、「無理せず丁度良い加減」がポイントになります。お友達を誘い合い、水泳プールや健康プール等で存分に水中運動を楽しみましょう。

いつまでも、元気で幸せな「こうれいしゃ幸齢者」を目標とし、町民みんなが目指そう「生涯自立歩行」。

お問合せ先 (内容について遠慮なくお問合せください)

知内町教育委員会事務局スポーツ振興係 担当：上野

住 所：上磯郡知内町字重内21-1 知内町スポーツセンター内

電 話：01392-5-6856

FAX：01392-5-6857



*万が一、事故や怪我が発生した場合、当方では一切の責任を負いかねます。また、アクアウォーキングの際には、周囲の安全を確認するとともに、天候や気温、心身の健康状態等、自分の体調を見極め、場合によっては医師などに相談し無理せず行いましょう。

エンジョイアクアウォーキング

～ アクアウォーキングで楽しく目指そう生涯自立歩行 ～

2022年6月1日

知内町教育委員会事務局スポーツ振興係