



smart
Wellness
DATE

健 幸 都 市 NEWS

Vol.70

シリーズ
歩く Vol.5

☎ 健幸都市づくり課健幸都市推進係
☎ 575-1146

冬は雪道で足場も悪くウォーキングには注意が必要です。また、気温も低いので、屋外に出ている時間が短くなりがちです。そんな冬にお勧めしたい運動のひとつに水中ウォーキングがあります。

今回は体に負担の少なく、年代を問わず楽しめる水中ウォーキングをご紹介します。

効果 水中ウォーキングの主な特徴

■ 楽で効果的な運動ができる

浮力によって、両足にかかる体重の負担が軽減されるので、腰や膝を傷めずに運動することができます。

■ 脂肪が燃焼する

水の抵抗によって、身体に負荷がかかり、エネルギー量を多く消費できます。

■ 血液の循環がよくなる

水中運動では、体に水圧がかかります。体はこれを押し戻そうと血管を広げ、血流が促されます。血行がよくなると、肩こりや腰痛の解消に役立ちます。

冬場の健康づくりにお勧め 水中ウォーキング

運動の強度を示す指標をMETs（メッツ）と言います。横になったり座ったりして楽な体勢をとっているときを1メッツとし、運動時に消費するエネルギーが何倍になるかを示したものです。

下表のとおり、水中ウォーキングでも陸上で歩くのと同様、またはそれ以上の効果を得ることができます。水の抵抗によってより効率的に運動できるので、数値では表れないカロリー消費が期待できると言われています。

泳げなくても大丈夫です。ぜひ、水中ウォーキングで冬場の健康づくりをしてみませんか。

項目	メッツ	消費カロリー (kcal)	
		30分	1時間
水中ウォーキング (ほどほどの速さ)	4.5	118	236
水中ウォーキング (速い)	6.8	179	357
ウォーキング (平地、分速 107 m)	5.0	131	263

※消費カロリーは、体重 50kg で算出

出典：国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ (METs) 表」



教室 スイム&ウォーキング

市内2カ所のプールで「スイム&ウォーク」教室を定期的で開催しています。また、教室に参加しなくても、ご自身でプールを利用し、健康づくりをすることもできます。詳細は各プールにお問い合わせください。



【梁川プール】
☎ 577-4161



【保原プール】
☎ 572-7222

回	プール利用時間	スイム&ウォーク教室
1	10時～	毎週木曜 13時～14時30分
2	12時45分～	
3	15時15分～	
4	18時～	

※ 利用時間は2時間ごとの総入れ替え制となります。
※ スイム&ウォーク教室は毎週木曜のみとなります。