



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ほぼ同等、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。