



水中ウォーキング教室予定表



	9月				10月			
水曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23
朝	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~	9:30~
夜	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~
金曜日	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25
昼	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~

腕を水中で、特に後ろに大きく動かそう！

2ヶ月
の
ポイント

- ♪前後が約180度になるように意識します（右図参照）
- ♪脇を締めて肘を伸ばし、振り子のように動かします
- ♪手の平は、前は下、後ろは上になります
- ♪後ろにしっかり腕が上がるようにがんばりましょう



<腕を後ろに大きく動かす効果>

- 肩甲骨が背中を中心に寄り、肩甲骨周辺の筋肉がよく動く
- 骨盤や下半身の筋肉に連動し、全体の動きになるので体脂肪が燃えやすくなる

★肩甲骨周りはリンパの滞りの元となっているそうなので、ここをしっかりほぐすことで、リンパの流れがよくなり全身のむくみ解消につながります。

血流もよくなることで、ダイエット効果もありますので、特に意識して動かすようにしましょう！

★水は空気の800倍以上密度があると言われています。水中を歩くと浮力によりフラフラしますが（ふらつかない様に歩こうとすることで骨に近い筋肉であるインナーマッスルを鍛えています）、逆に水の粘着力と密度によって身体を支えてくれるので、水中ウォーキングで実施する動きは大きくゆっくりと筋肉の伸びを意識して効果的に行うことができます。水のメリットを生かして「大きく・ゆっくり・しっかり・気持ちよく」動いていきましょう！