

# 水中運動はイイことがたくさん!!



体重が陸上よりも軽くなる  
関節への負担が少ない

**全身運動が簡単!**

**浮力**

**筋力を維持するには最適!**

寒冷刺激により、血行の促進・拡張機能を高めます。血行促進!!!

**陸上の4倍のエネルギー消費!**

水中歩行30分 = ウォーキング2時間  
短時間で効率のいい運動!!!

**水圧**

呼吸筋が強化される

**心肺機能が向上!**

**水温**

体温を維持する機能が働く  
新陳代謝が活発になる

**運動効率UP↑**

**抵抗**

自分で運動負荷が決める  
筋肉の痛みが少ない

**無理のない筋力強化**

## 特別講師 **市原光子** 先生

30年間、身体に障害を抱えている方や脳梗塞・高血圧・糖尿病などの内科的疾患がある方の体力の維持増進の為の水泳指導に携わる。

また、総合的な健康づくりを行えるプログラムにより、メタボリックシンドローム対象者の減少を目的とした健康づくり運動を指導している。

〔 競技歴: 女子自由形(200m、400m、800m、1500m)元日本記録保持者 〕  
〔 資 格: 健康運動指導士/水泳教師 〕

## 運動施設



リブ・カメラ  
スポーツ&カルチャー

TEL (0985)58-3105

〒889-2153

宮崎市学園木花台南3-31 2階