



ス ペ シ ャ リ ス ト 講 座

AEA JAPAN ナショナルトレーナー  
社団法人 日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー

西 森 央



【第1回】中高年の方にとってのアクアの必要性

～アクアウォーキング(水中歩行)～

アクアエクササイズ(水中運動)のルーツは古代ローマ時代へさかのぼることができます。世界遺産の一つであるカラカラ大浴場のプール&スパ施設には「健康は水の中にある」(In aqua sana est)と標語が彫られていたそうです。そして、ヨーロッパでは疾病障害者向けのハイドロセラピー(リハビリテーション)として、アメリカでは健常者向けのアクアフィットネスとして「水」(アクア)を活用してきました。今日、アクアエクササイズはスイミング(水泳)と双肩するプールでの代表的な運動形態として広く世界へ普及しています。

プールといえば以前は、もっぱら水泳でしたが、最近では、市民プールなどでも、腕を振りながら黙々と歩く人たちの姿が目立ちます。今のスポーツクラブでは、アクアウォーキング(水中歩行)、アクアダンス(水中ダンス)系の講座がないところを探すのが難しいくらいです。

アクアエクササイズは陸上エアロビクスの水中版として80年代なかばに、欧米から日本に本格上陸しました。中でも水中ウォーキングは、この15年程で急速に普及してきました。以前は、プールで歩いていると「歩かないでください。」と注意をされていたのが、うそのようです。水中運動の第一歩は、ウォーキングです。私が20年間、アクア指導をさせていただいているスポーツクラブでは、ここ数年で水中ウォーキング専用レーンは歩く人でいっぱいです。よく見ると中高齢者の方ばかり。『とりあえず水の中の運動は、身体に良いから歩いています。』というような感じで歩いている方が目立ちます。プールの中をヨロヨロと不安定な状態で水面から手を出して背中を丸めてオバケ歩きをしている。私が見ていて一番の問題だと思うことは、正しいフォームで歩いていない人が多いことです。水に入っているだけでも身体には良いのですが…なんだかとても、もったいない気がします。これは私がエクササイズの仕事

をしているせいでしょうか。どうせ運動するなら、もっと効果を出せるように歩いた方が良いのではないかと思います。崩れた悪い姿勢でただやみくもに歩いていても、期待するような運動効果は決して得ないのです。背中を丸めてプールの中を歩いている人。つま先立ちでチョコチョコ歩いている人。水面から手を出し、水しぶきをあげながら大袈裟に歩く人。気になってしかたがありません。せっかくプールに来て歩いているのに、もったいないなあ…と、思ってしまうのです。「背筋を伸ばし胸部を開き、骨盤の角度を少し前へ傾け腹部を引き締める。視線は真っすぐ水平に向け、頭位を安定させる。正しい姿勢が崩れない範囲で出来る限り、手足を大きく動かして歩くと、もっと効果的なのに…」とか、「いろいろな歩き方をすれば、もっと身体には良い刺激があるのに…」と、つついっと思ってしまうます。

プールにいらした70代の女性の方に話を聞いてみると、「腰と膝を痛めて整形外科に通っていたんですが、ちっとも治らなかったんです。老化現象だろうとあきらめていたのですが、新聞で水中運動のことを知って始めてみました。週に2、3日は通っていますが、プールに来た日は、なんとなく良い感じがします。でも水の中での歩き方がよくわからないんですよえ…」と話されていました。

考えてみると、普段からアクアのレッスンに参加されている方は、水の中での身体の使い方、動かし方が自然と出来ているようです。しかし、レッスンに参加されていない方々に、本当はアクアエクササイズが必要とされているような気がしてならないのです。水の中での歩くポイントをほんの少しお伝えするだけで、身体と運動への意識は変わってきます。身体が変われば、気持ちも自然と前向きに変わります。

## ■水中ウォーキングの仕方

※呼吸は着地の時に息を吐くようにすると動作が安定します。

### 1. ノーマル

- ・かかとから着地します。
- ・慣れてきたら着地の時に息を吐きましょう。
- ・自然な歩幅で心地の良いスピードで歩きましょう。
- ・腕と脚は交互に出しましょう。



### 2. マーチ

- ・膝を引き上げながら歩きます。
- ・手でバランスをとりましょう。
- ・上げた足は大地を踏みしめるようにして、下ろします。



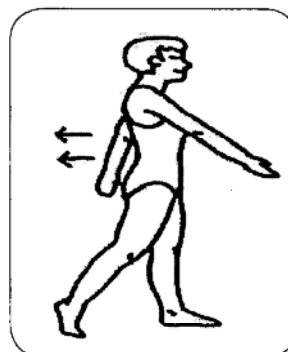
### 3. ストレート

- ・膝を伸ばして歩きましょう。
- ・脚を上げる時にお腹に少し力を入れましょう。



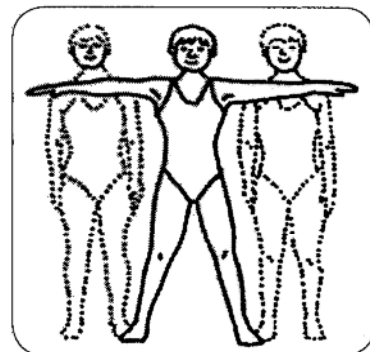
### 4. バック

- ・後ろ向きで歩き、つま先から着地します。
- ・目線が高いと背中が反りやすくなります。
- ・お尻や背中を後ろに引きながら歩きましょう。



### 5. サイド

- ・両腕両足を開いて閉じながら横に歩きます。
- ・腕と肩は水の中に入ります。
- ・膝とつま先の向きは一緒です。



【A T R I 養成マニュアルから抜粋】  
(アクアダイナミックス研究所提供)

近年、中高年の方々の健康に対する関心は高まっていて、みなさん、身体を動かすことの大切さは十分に承知されているようですが、さて、いったいどんなふうに身体を動かしていいのか、どのように運動すればいいのか、わからない方が大半のようです。健康作りのために運動を始めようと思っても、膝や腰を痛めるのが不安という人は多い。そんな人にお薦めなのが、体に無理のかからない「水中運動」です。

私たち指導者のほんの少しの言葉がけがプールに足を運んでくる人を増やすかもしれません。そして自分の持っているフィットネスの知識をお伝えすることで、元気な人を増やす第一歩になるかもしれません。

小川のせせらぎ、砂浜に打ち寄せる波、噴水、子供の水遊び…と私たちが昔から慣れ親しんできた「水」には、不思議なパワーが秘められているのです。