

3 メタボリックシンドローム改善動機付けプログラム（専門支援）

時間(分)	内容				注意点
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重、腹囲				<ul style="list-style-type: none"> 参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。 血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の心拍数が110拍/秒以上または40拍/秒以下の場合、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止します。
15	健康講話				
15	ストレッチング	立って	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> できない種目は他のやり方に変えるか、中止します。 痛みのある種目は、中止します。 呼吸は止めないようにします。 弾みをつけないようにします。 無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで止めます。
	A. 体の横を伸ばす 左右各15秒	A-①	A-②	A-③	
	B. 背中から肩を伸ばす 15秒	B-①	B-②	B-③	
	E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒	E-①	—	E-②	
	F. 内ももを伸ばす 左右各15秒	F-①	—	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒	G-①	G-②	G-③	
	H. 脚の付け根を伸ばす 15秒	H-①	—	—	
	I. お尻の周りを伸ばす 左右各15秒	—	I-①	I-②	
	J. ふくらはぎを伸ばす 左右各15秒	J-①	—	—	
		—	—	—	
15	筋力トレーニング(1セット)	初級	中級	上級	<ul style="list-style-type: none"> 無理をしないようにします。 痛みのある場合は、中止します。 回数にこだわらず、自分のできる回数で行います。 余裕のある人は、1セットの回数を増やします(20回)。 さらに余裕のある人はセット数を増やします(2セット)。 最終的に20回を3セットできれば素晴らしいです! 太ももの種目は膝痛がある場合は、E-①または②を行うようにします。
	A. 胸・肩・二の腕 15回	A-①	A-②	A-③	
	B. おなか 15回	B-①	B-①	B-②	
	C. 背中 15回	C-①	—	—	
	E. 太もも 左右各15秒	E-①②	C-②	C-②	
	15回	—	E-③	—	
	15回	—	—	E-④	
	F. ふくらはぎ 15回	F-①	F-②	—	
	左右各15回	—	—	F-②	
5	休憩・水分補給(給水)・脱衣				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に、水分補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。
10	お湯の中での運動 【足浴】 ③ふくらはぎの引き上げ 10回 ④ももの引き上げ 左右各10回 ⑤足の蹴り上げ 左右各10回 ⑥足の振り下ろし 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ⑧脚開き 10回 ⑨脚閉じ 10回 【胸浴】 ⑩胸閉じ 10回 ⑪背中引き寄せ 10回				<ul style="list-style-type: none"> 「動悸」、「のぼせ」に十分注意します。 運動の途中でも、参加者の判断で水分補給(給水)します。
30	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣				十分に水分補給(給水)します。
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<ul style="list-style-type: none"> 参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。 ゆっくりできる場所で行います。 自分のペースで行います。 リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取りま
	ストレッチング	立って	椅子で	床で	
	B. 背中から肩を伸ばす 30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす 左右各30秒	F-①	—	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
		—	—	—	

【合計時間：110分】

【身体活動量：1.7エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、巻尺、健康ノート、筆記用具

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されますので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的ですので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

4 メタボリックシンドローム改善動機付けプログラム（簡易支援）

時間(分)	内容			注意点
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重、腹囲			・参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。 ・血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の心拍数が110拍/秒以上または40拍/秒以下の場合、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止します。
8	ストレッチング B. 背中から肩を伸ばす 15秒 E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒 F. 内ももを伸ばす 左右各15秒 G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒 H. 脚の付け根を伸ばす 15秒			・できない種目は他のやり方に変えるか、中止します。 ・痛みのある種目は、中止します。 ・呼吸は止めないようにします。 ・弾みをつけないようにします。 ・無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで止めます。
8	筋力トレーニング(1セット) A. 胸・肩・二の腕 15回 B. おなか 15回 E. 太もも 左右各15秒 15回 15回			・無理をしないようにします。 ・痛みのある場合は、中止します。 ・回数にこだわらず、自分のできる回数で行います。 ・余裕のある人は、1セットの回数を増やします(20回)。 ・さらに余裕のある人はセット数を増やします(2セット)。 ・最終的に20回を3セットできれば素晴らしいです！ ・太ももの種目は膝痛がある場合は、E-①または②を行うようにします。
5	休憩・水分補給(給水)・脱衣			・のどが渇く前に、水分補給(給水)します。 ・参加者の体調の変化に気を配ります。
5	お湯の中での運動 【足浴】 ⑤足の蹴り上げ 左右各10回 ⑥足の振り下ろし 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ⑧脚開き 10回 ⑨脚閉じ 10回			・「動悸」、「のぼせ」に十分注意します。 ・運動の途中でも、参加者の判断で水分補給(給水)します。
30	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣			・十分に水分補給(給水)します。
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重 ストレッチング B. 背中から肩を伸ばす 30秒 F. 内ももを伸ばす 左右各30秒 G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒			・参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。 ・ゆっくりできる場所で行います。 ・自分のペースで行います。 ・リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取ります。

【合計時間： 76分】

【身体活動量： 0.9エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、巻尺、健康ノート、筆記用具

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されますので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的ですので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

IV 解説

1 お湯・温泉の効果

世界的にも温泉好きで知られている日本人は、古くから温泉の効能を経験的に知っており「湯治」として心身を保養するという優れた習慣を持っています。温泉地は数多くあり、その場所によって温泉の種類も異なります。身体に対する効果も様々ですので、自分にあった温泉を選ぶことも大切です。

また、現在では家庭風呂が普及して銭湯がかなり減少していますが、手足を伸ばして大きな浴槽に浸かる気持ちよさは、家庭の風呂では味わうことはできない魅力です。

(1) 入浴のリラックス効果

お湯につかることで血行が促進され、筋肉のこりや疲労が解消されます。ゆったりのおんびりお湯につかっていると心身もリラックスして大変気持ちの良いものです。ただ、水圧による心臓・血圧への影響は思った以上に大きいので、湯船の深さには配慮する必要があります。心臓病、高血圧等の場合は、心臓に大きな負荷をかけないようにする半身浴や浅い湯船での全身浴がお勧めです。

(2) お湯の温度

入浴によるエネルギー代謝の変化はわずかですが、お湯の温度が不感温度（34～37℃）から離れるほど、酸素消費量が大きくなります。高温（42℃以上）では神経が興奮して血圧が上昇したりするので、高齢者には温浴（38～40℃）が勧められます。なお、高齢者は熱さに対する感受性が低下するので注意が必要です¹⁾。

表 IV-1-1 温度区分と酸素消費量の変化

	水温	酸素消費量の変化
冷水浴	24℃以下	大きい
低温浴	24～34℃	
不感温度浴	34～37℃	小さい
微温浴	37～39℃	大きい
温浴	39～42℃	
高温浴	42℃以上	

(3) 温泉の身体に対する効果²⁾

温泉は「地中から湧出する温水、鉱水、水蒸気、あるいはその他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、温泉源での温度が25℃以上のもの

か、特定の物質のうち、いずれかが基準値以上を含むもの」です。温泉のうち、泉温、含有成分の質、組成、量等から見て、「薬理的に医治効果が期待されるもの」を特に療養泉といい、泉水中の含有成分の基準値が決められています。

療養泉はその主成分により、9種類に分けられます。すなわち、単純泉、二酸化炭素泉（通称炭酸泉）、炭酸水素塩泉（重曹泉等）、塩化物泉（食塩泉）、硫酸塩泉、鉄泉、硫黄泉、酸性泉と放射能泉です。泉質については表Ⅳ-1-2に示します。

表Ⅳ-1-2 温泉水含有成分の生体作用

温泉の種類	効能
単純泉	疲労回復、神経痛、不眠症、動脈硬化、高血圧 等
二酸化炭素泉	運動麻痺、筋肉・関節痛、打撲、高血圧、動脈硬化 切り傷、冷え性、更年期障害、不妊症 等
炭酸水素塩泉	筋肉・関節痛、打撲、切り傷、慢性皮膚病 等
塩化物泉	筋肉・関節痛、打撲、捻挫、冷え性、慢性婦人病 不妊症 等
硫黄塩泉	石膏泉：リウマチ、打ち身、切り傷、火傷 等 芒硝泉：高血圧、動脈硬化、外傷 等 正苦味泉：石膏泉、芒硝泉と同様
鉄泉	貧血、リウマチ、更年期障害、子宮発育不全 慢性湿疹 等
硫黄泉	高血圧、動脈硬化、慢性皮膚病、関節痛 等
酸性泉	慢性皮膚病、慢性婦人病、糖尿病、水虫 等
放射能泉	高血圧、動脈硬化、神経痛、リウマチ、鎮静作用 痛風 等

文献 3)より作表

食塩泉はわが国に多く見られる温泉ですが、全身入浴では、塩分濃度が高いほど体温の上昇度と浴後の保温効果も長くなります。さら湯に比べ、筋の弛緩が強く、リラックス効果が強まります。

炭酸泉の炭酸ガスや硫黄泉の硫化水素ガスは、末梢血管の拡張作用と血流増加作用が強く、これも濃度が高くなるほど作用も増加します。血圧を下げる効果もあります。炭酸泉は臨床的にも糖尿病や動脈硬化による皮膚潰瘍の予防や治療に有効との報告もあります。

硫化水素泉は厳密な臨床検討で、筋肉痛に対して、さら湯よりも鎮痛作用が

強く、その効果の持続時間も明らかに長いことが分かっています。

放射能泉の効能については、温泉に含まれる程度の微量濃度で明らかに細胞機能の活性が高まるホルメシス効果があるとして特に注目されてきました。臨床的には末梢循環が増加し、筋肉や関節の鎮痛効果が強く、しかも温泉療養を止めた後もその効果が長く続くことが確かめられています。また、炭酸泉が混じっていると、これらの効果が強められます。

(4) 正しい入浴の仕方¹⁾

① まず「かけ湯」から

温度に身体を慣らすため、かけ湯は念入りにします。足から腰、肩、胸と順にかけていきます。

② 身体を慣らす半身浴

いきなり全身を浸すのではなく、温度や水圧による急激な負担を避けるために半身浴で身体を湯に慣らします。

③ 入浴時間はほどほどに

入浴時間は、額がほんのり汗ばむ程度が目安です。汗が流れ出るほどの長湯はしないようにします。

④ いったん休息

浴槽から出て、ふちに腰かけ、足を湯に浸して、または洗い場で一休みします。

⑤ 浴中で手・足を動かす

2度目の入浴では筋・関節が和らいでいるので、浴中で手足の関節や筋肉を十分に動かします。

⑥ 浴後はシャワーを浴びないで

温泉の種類にもよりますが、せっかくの薬効成分を流してしまっても効果は薄れます。身体を拭くのも水滴を拭う程度にします。

⑦ 水分補給（給水）を十分に

入浴により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やお茶、スポーツドリンク等で身体を潤します。

⑧ ゆっくり休む

血圧が大きく変動しますので、体調が安定するまでは少なくとも30分以上は休憩します。その間に身体と髪を乾かして湯冷めしないようにします。

(5) 温泉の禁忌症⁴⁾

普段は身体に良い効果をもたらす温泉も身体が非常に弱っていて、それに順応できない場合や、反対に過敏な状態にある場合は、温泉には入らないように

しましょう。

次のような場合は、温泉の利用を控えましょう。

- ① 全ての急性疾患（熱のあるとき）
- ② 関節リウマチの病状進行期
- ③ がん、白血病、肉腫
- ④ 重症高血圧症、動脈硬化症
- ⑤ 1年以内の心筋梗塞、狭心症発作（心電図等で判断）
- ⑥ 重症糖尿病
- ⑦ 代償不全の心疾患、腎疾患
- ⑧ 発病後間もない脳卒中
- ⑨ 発病後間もない胃・十二指腸潰瘍
- ⑩ 大血管の動脈瘤
- ⑪ 出血しやすい体質、月経中
- ⑫ 急性伝染病

また、次の症状を呈する方は、泉質によってはかえって症状が悪化してしまう恐れがあるので、特に注意してください。

- ⑬ 高齢者・乾燥肌の方は、酸性泉、硫黄泉、硫化水素泉の入浴は避ける。
- ⑭ アルカリ泉も人によっては肌がかさつく。
- ⑮ 皮膚粘膜の過敏な人、特に光線過敏症の方は硫黄泉を避けた方がよい。

2 お湯の中での運動

お湯の中では体が軽くなり、腕や脚が動かしやすくなります。また、血行も良くなります。お湯の中で体を大きく動かすことで、関節や筋肉の痛みが和らぎ、体も柔らかくなるのが期待できます。しかし、その一方で、「動悸」、「のぼせ」が心配されます。激しく体を動かすプールでの水中運動とは運動の効果が違いますので、お湯の温度には十分注意します。40℃よりも低い温度が望ましいでしょう。

ここで紹介する運動は、できるだけ大きな動きで行うようにします。1 種目 10 回程度を目安としますが、速さや回数は行う人の様子、特に「表情」を見て調節します。絶対に無理はしないように注意します。

お湯の中での運動の例

お湯の中での運動の例を効果と運動の行い方もあわせて紹介します。

注) 図中の → は体の部分を動かす方向、○ や ○ で囲まれている部分は効果が感じられる部分です。また、~~~~ は水位を表します。

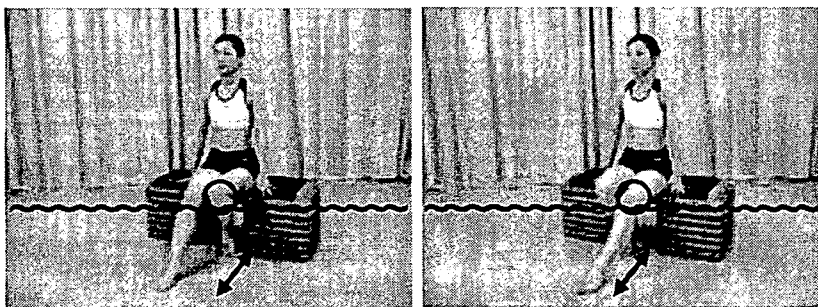
【足浴】

① 足の前後運動

効果：膝の曲げ伸ばしが楽になり、膝の柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. 足を前後に開きます。
3. 足の前後運動を繰り返します。



② 足の左右運動

効果：脚の付け根とお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. 太ももを閉じて、足を左右に肩幅くらいに開きます。
3. 足の左右運動を繰り返します。

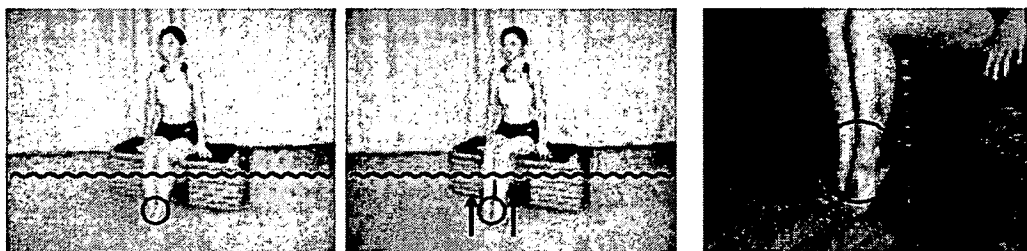


③ つま先立て

効果：足首の柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. つま先立てをします。
3. 引き上げたかかとをゆっくり下ろします。
4. 左右同時でも交互でも構いません。

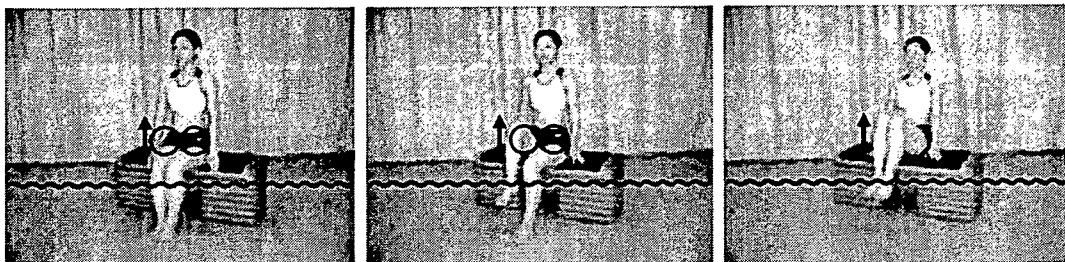


④ ももの引き上げ

効果：脚の付け根の柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. 体をまっすぐに起こします。
3. 片方の太ももを上引き上げます。左右交互に行います。
4. 余裕がある場合は、両方の太ももを同時に引き上げます。



<注意点>

- ・ 両方の太ももを引き上げる場合は、後ろへ倒れることのないように十分注意します。
- ・ 上体を少し前に倒すと体が後ろに倒れるのを防げます。

⑤ 膝伸ばし

効果：膝の柔軟性が向上し、膝の曲げ伸ばしが楽になります。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. 膝を伸ばして足の甲で水を蹴り上げます。
3. 伸ばした膝を曲げながらゆっくりと下ろします。
4. 反対側も同様に行い、左右交互に繰り返します。



<注意点>

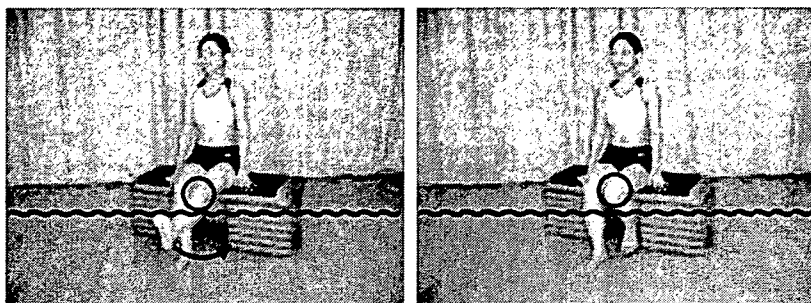
- ・ 水を蹴るときに足首を伸ばすと、きつくなります。

⑥ 膝曲げ

効果：膝の曲げ伸ばしが楽になります。また太ももの裏側の柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽の縁に浅めに腰掛けて両手をつきます。
2. 片方の膝を伸ばして、足を持ち上げます。
3. 持ち上げた膝を曲げて、かかとを振り下ろします。
4. 反対側も同様に行い、左右交互に繰り返します。



【腰浴・胸浴】

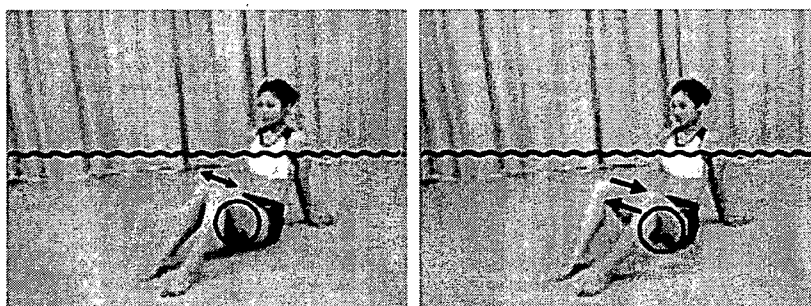
腰浴ができれば、腰浴で行います。図は、胸浴の行い方を示します。

⑦ 股ゆすり

効果：太ももとふくらはぎの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽に膝を曲げてつかります。
2. 太ももとふくらはぎを意識して左右に振ります。



<注意点>

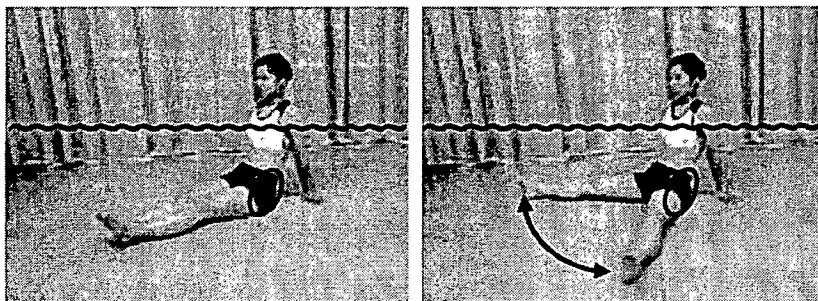
- ・ 太ももとふくらはぎが振れていることが大切です。

⑧ 脚開き

効果：脚の付け根とお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽に膝を伸ばしてつかります。
2. 脚を閉じます。
3. 閉じた脚を素早く開きます。
4. 開いた脚をゆっくりと閉じます。この動作を繰り返します。

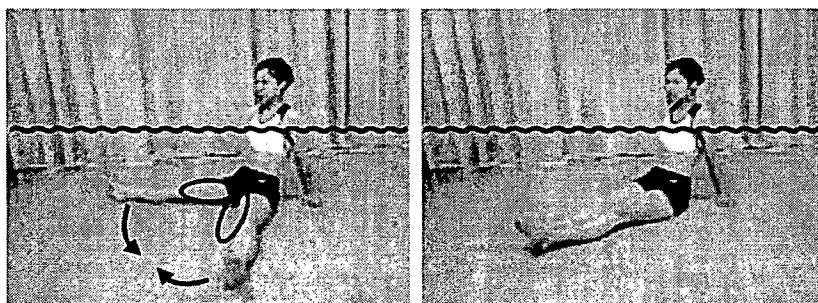


⑨ 脚閉じ

効果：脚の付け根の周りとお尻の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽に脚を伸ばしてつかります。
2. 脚を開きます。
3. 開いた脚を素早く閉じます。
4. 閉じた脚をゆっくりと開きます。この動作を繰り返します。



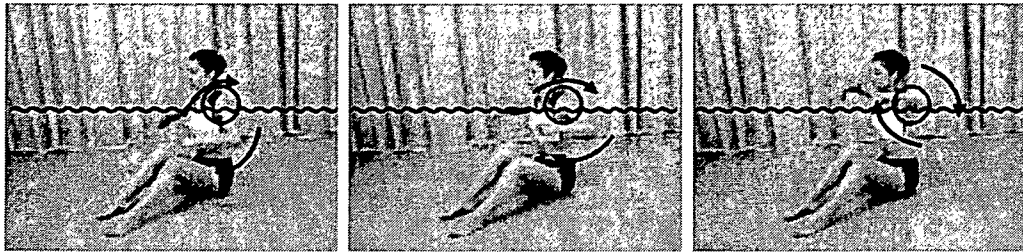
【胸浴】

⑩ 肩まわし

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽につかかります。
2. 軽く肘を曲げ、肩を回します。
3. 前回しと後ろ回しをそれぞれ行います。

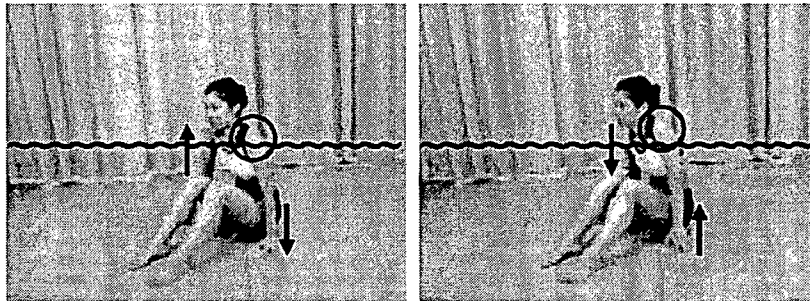


⑪ 肩の上げ下げ

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽につかかります。
2. 肩を左右交互に上下させて腕を振ります。

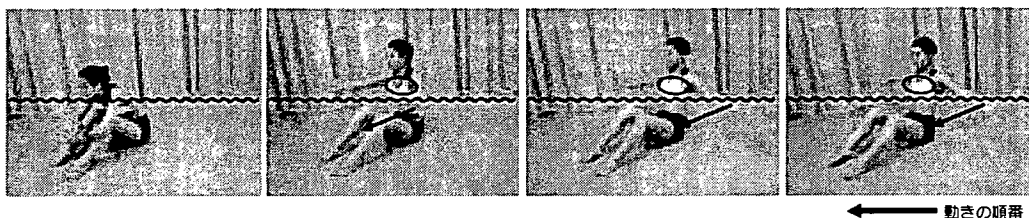


⑫ 腕の開閉

効果：肩と胸の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽に膝を曲げてつかります。
2. 体をやや後ろに倒すと同時に、腕を左右にゆっくりと大きく開きます。
3. 体を前に倒しながら手のひらでお湯の重さを感じて開いた腕を閉じます。
4. ゆっくりと体を起こして、この動作を繰り返します。



<注意点>

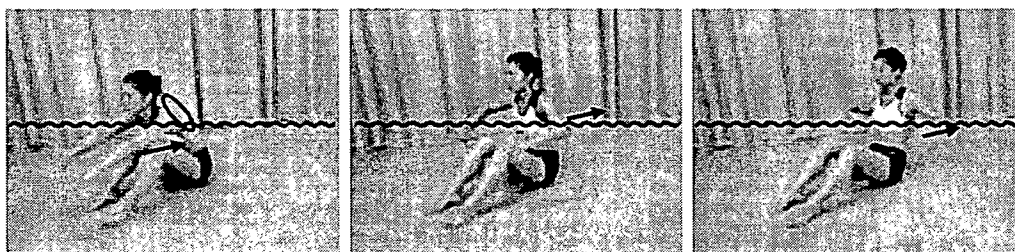
- ・ 腕を閉じるのがきつく感じるときは、腕の開きを小さくします。また、手の甲を水面に平行にして手で水を切るように腕を閉じても構いません。

⑬ 舟こぎ

効果：肩の周りと背中の上の部分の柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 浴槽に膝を曲げてつかります。
2. 体を前に倒し、ゆっくりと腕を伸ばします。
3. 体を起こしながら肘を曲げ、舟をこぐようにして肩甲骨を引き寄せます。
4. ゆっくりと体を戻して、この動作を繰り返します。

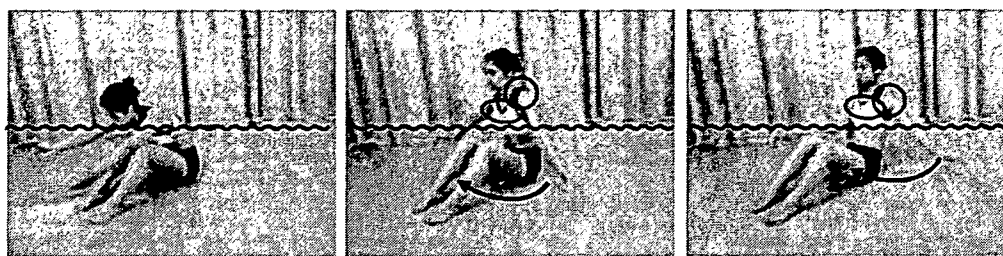


⑭ 水の前かき

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 体を前に倒し、腕を体の後へ伸ばします。
2. 腕でお湯を後ろからすくい上げるようにします。
3. 上げた腕をゆっくりと下ろして、動作を繰り返します。



← 動きの順番

<注意点>

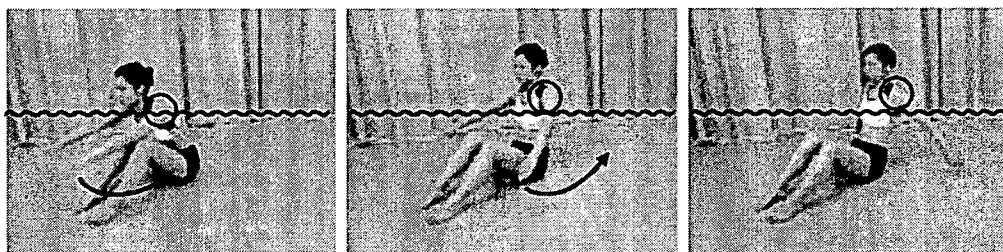
- ・ 腕を伸ばしているのがきつい場合は、肘を曲げてお湯をすくい上げます。

⑮ 水の後かき

効果：肩の周りの柔軟性が向上します。

～行い方～

1. 体を前に倒し、腕を体の前へ伸ばします。
2. 体を起こしながら、お湯を前から後ろへかきます。
3. 腕をゆっくりと前へ伸ばして、動作を繰り返します。



<注意点>

- ・ お湯をかくのがきついときは、肘を曲げてお湯をかきます。

3 水中運動

最近、中高年をはじめ多くの方が水の中で運動するようになってきています。陸上では膝や腰の痛い人でも、水中では体が浮くために痛みを感じることなく運動できます。水の抵抗を利用した水中運動は、ケガの後のリハビリや体力の無い人の運動としてお奨めです。

水中での運動は、水の特性を活かして、様々な関節を動かす動きを組み合わせるように行います。ただ歩くだけではなく、水を大きく蹴り上げる、水を大きくかいてみる等、様々な動きを組み合わせることで、肥満の解消、関節の柔軟性の向上等が期待できます。まずはできる動きを正しいフォームで行い、徐々に強度をあげて水中運動を楽しみましょう。

水中運動の注意点

1) 慌てず、ゆっくり、正しいフォームで

水中での運動は、速く動けば大きな抵抗、ゆっくり動けば小さな抵抗というように、運動する人の動きの速さによって、抵抗が変わります。正しいフォームで、自分の筋力に合った抵抗を感じながら運動しましょう。

2) 無理をして力を出そうとしないで

健康づくりのための筋力トレーニングは、力自慢のためにやるわけではありません。

3) 呼吸は止めないで

息を止めて、思い切り力を出そうとすると血圧があがります。「力を出すときは息を吐く」のが基本的な呼吸法です。

4) 使っている筋肉を意識して

使っている筋肉を意識することで、トレーニングの効果が上がります。使っている筋肉を確かめながらトレーニングしましょう。

5) 運動の強さを意識して

運動の強さは、自分に合うように調節しましょう。軽く息が弾む程度の「ニコペース」にとどめて、息が上がらないようにしましょう。

6) 痛みや疲れがあるときは、その部分は休める

痛みは体の危険信号です。ケガをしたら積み上げてきたものが全てなくなります。痛みを我慢してまでやる必要はありません。

疲れは体が回復しているときに感じます。トレーニングは疲れが無くなってからやった方が効果的です。

水中運動の例

水中での運動の例を紹介します。意識できる効果と運動の行い方もあわせて紹介します。

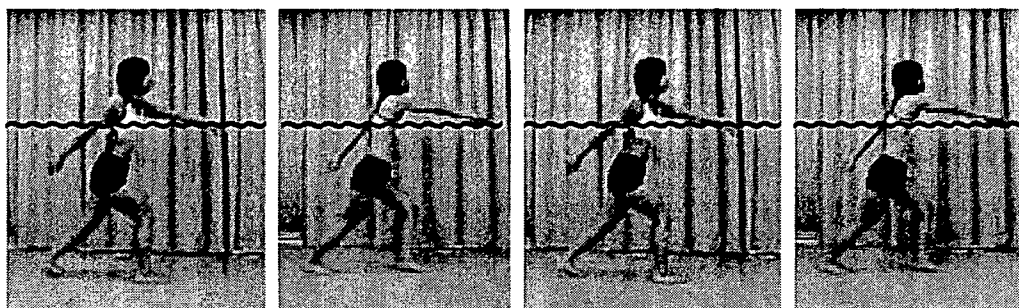
注) 図中の → は体の部分を動かす方向、○ や ○ で囲まれている部分は効果がある部分です。また、~~~~ は水位を表します。

A-①：ウォーキング

効果：水の抵抗に慣れてくることで、バランスが良くなります。

～行い方～

1. 大きく水をかきながら歩きます。
2. 水に寄りかかるようにして後ろ向きでも歩いてみましょう。その時は腕を前に伸ばしておきます。

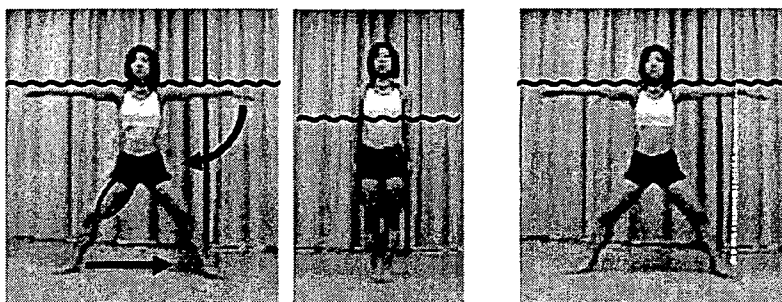


A-②：横歩き

効果：内ももの筋力が鍛えられます。

～行い方～

1. ゆっくりと脚を開いて腕を上げます。
2. 進む側の腕を振り下ろすのとあわせて、反対側の脚を素早く引き付けます。
引き付ける脚の内ももを意識します。
3. 動作を繰り返します。進む方向を変えて、反対側も同様に行います。



進む方向 →

A-③：大また歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. できるだけ大きく歩きます。
2. 大きく水をかきます。

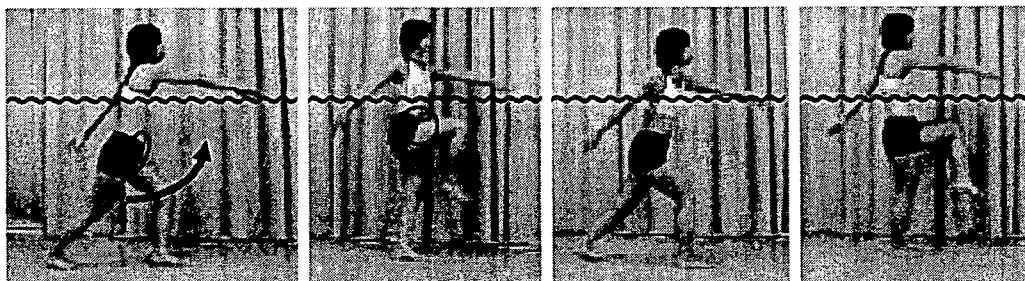


A-④：もも上げ歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 太ももの前面で勢いよく水を持ち上げるように太ももを高く上げて歩きます。
2. この動作を繰り返します。
3. 大きく水をかくと安定して歩けます。

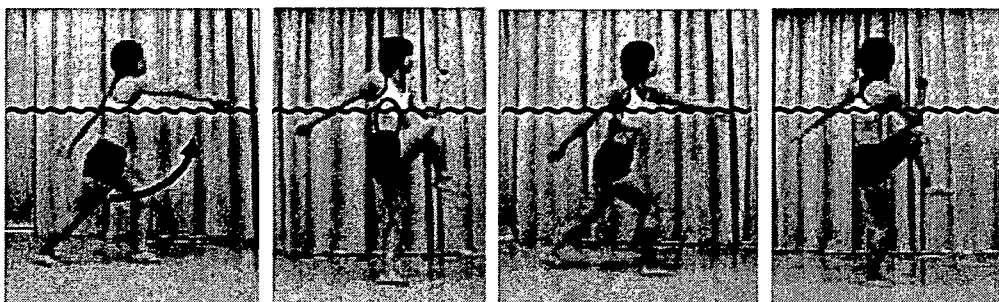


A-⑤：肘ももタッチ歩き

効果：脚の付け根の周りや下腹部、脇腹の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 体をひねって太ももを反対側の腕の方へ勢いよく持ち上げます。同時に上げたももの反対側の肘をももにつけるようにします。
2. この動作を繰り返します。
3. 肘をつける位置は、ももの内側、真ん中、外側の順でひねりがきつくなります。

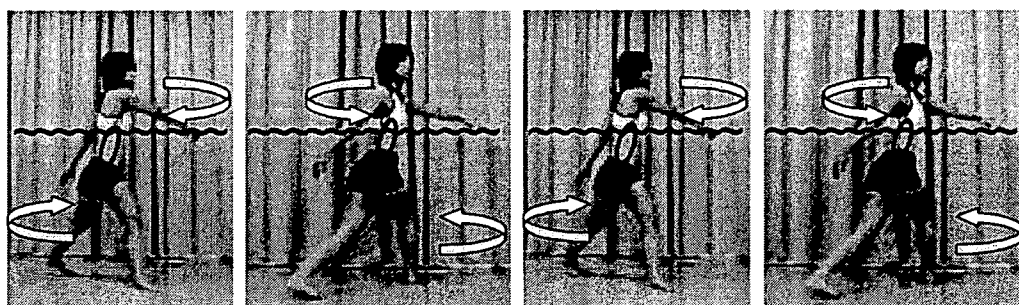


A-⑥：体ひねり歩き

効果：脚の付け根の周り、脇腹の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 上半身と下半身を捻って歩きます。
2. 手は腰が捻りやすいように水をかくようにします。
3. 太ももを高く上げるとともに膝を曲げて体を捻ると力が出しやすいです。

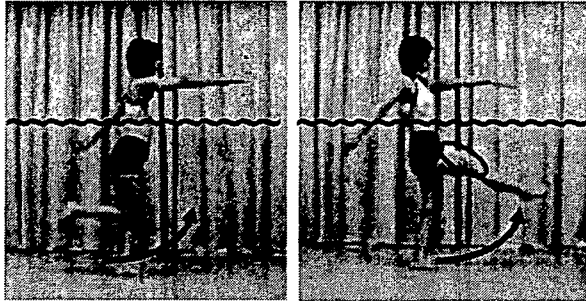


A-⑦：水蹴り歩き

効果：太ももの前の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 手を前方に上げてバランスを取りながら、片方の脚を後ろに引きます。
2. 手を振り下ろすと同時に、水を蹴り上げます。



<注意点>

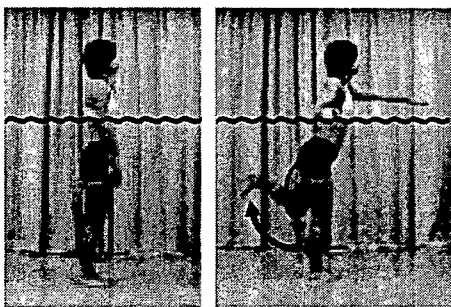
- ・ 足の甲で水を蹴り上げるようにします。
- ・ 蹴り上げる脚が水面に近づくほど運動の強さが増します。
- ・ また、蹴り上げる脚の膝を伸ばして蹴り上げると運動の強さが増します。

A-⑧：かかとでお尻たたき歩き

効果：太ももの裏の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 手を前方に上げてバランスを取り、かかとでお尻をたたくように膝を曲げます。



<注意点>

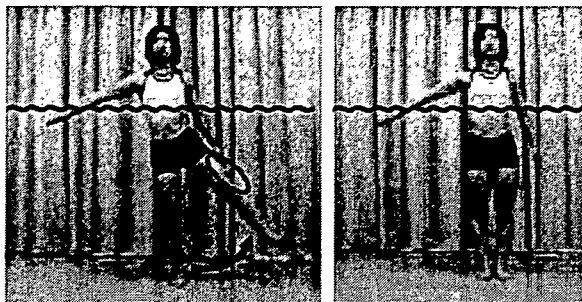
- ・ 膝が腰よりも前方に出ないようにします。
- ・ 太ももの裏側に強い負荷がかかりますので、かかとを上げる速さを調節します。

A-⑨：脚の横上げ

効果：お尻の横の筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 片手でプールサイドにつかまります。
2. つかまった手の反対側の脚を伸ばしたまま勢いよく真横に上げます。



<注意点>

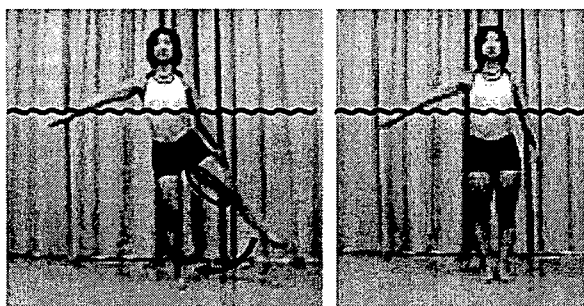
- ・ 上半身が前に倒れたり、体が反ったりしないようにします。

A-⑩：脚の横振り下ろし

効果：内ももの筋肉が鍛えられます。

～行い方～

1. 片手でプールサイドにつかまります。
2. つかまった手の反対側の脚を伸ばしたままゆっくりと開きます。
3. 脚を伸ばしたまま勢いよく閉じます。



<注意点>

- ・ 上半身が前に倒れたり、体が反ったりしないようにします。