

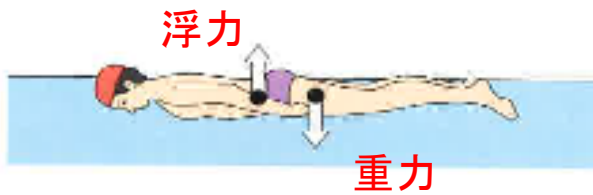
元気の源 健康豆知識 2015/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『水泳の基本教えます！挑戦してみましょ！』をお届けします。
水中でのカラダの使い方や、リラックスした基本姿勢の作り方についてレポートしてみました！！

まず泳ぎの基礎について考えてみましょう。泳ぎは「浮力」「姿勢」「呼吸」「動作」の4要素から構成されこの4つの動きを同調させることによりスムーズに泳ぐ事が可能になります。

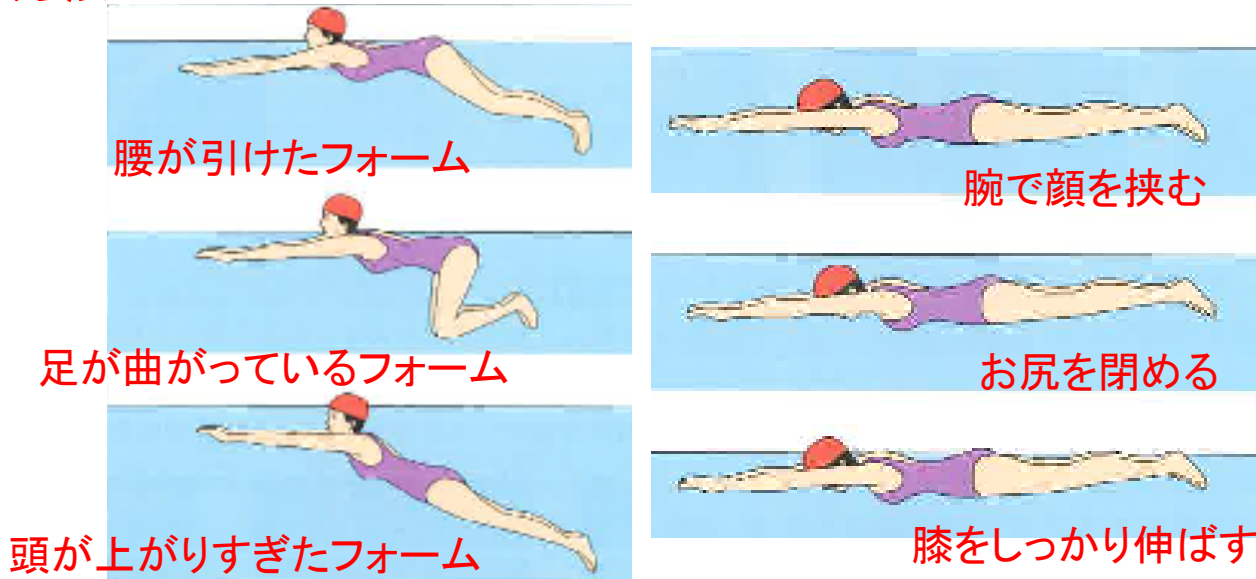
1. 浮力

人間は浮く動物ですが、どんな姿勢でも浮くほど水に対する比重は小さくありません。
カラダは水の中に入ると2つの作用を同時に受けます。1つはカラダを沈ませる「重力」、もう1つはカラダを浮かせる「浮力」です。



この2つの作用点を合わせる事でカラダは綺麗に浮きます。
これが基本姿勢となります。

2. 姿勢



カラダが曲がっていたり
膝が曲がっていたり
無理に頭を起こしたり
することでカラダは
右の図のように沈みます。

沈むことで水の抵抗が増え
思うように泳げなく
なってしまうのです。

3. 呼吸

人間は常に呼吸をしています。もちろん水中でも呼吸を絶やすわけにはいきません。
冒頭で述べたように泳ぐためには全ての動作を同調させる必要があります。特にこの呼吸は
大部分を占めています。この呼吸さえ上手く出来るようになれば人は泳ぐ事が苦にならなくなる
と言われています。

例えるなら歩き始めた赤ちゃんと同じと言うところでしょうか。赤ちゃんは1度歩き出したら歩くことは
忘れませんよね。水泳の呼吸も同じです。呼吸するタイミングを掴んでさえしまえばその先は
充実したスイムライフへとつながっていくのです。



動きを獲得する段階
(頭が上がってしまう(例))



動きの質を高める段階
(首が反ってしまう(例))



模範となる呼吸動作

水泳とは・・・究極のカラダ連動トレーニング

次回9月号ではウォーキングについてです
乞うご期待！！