エコトピア新聞

十二月号

冬の間に水泳を上達しませんか？…第2段！

昨年のエコトピア新聞十二月号から四ヶ月にわたり、紙面水泳教室を掲載いたしました。基本的な水中での呼吸や浮き沈み、さらにバタ足やクロールの基礎については、昨年の新聞をご参照(ご希望のお客様は受付までお声をおかけください)いただき、今年はもう一歩踏み込んだ内容をご紹介したいと思います。

冬の間に到達したい目標を定めましょう！

エコトピアのプールは競泳の練習には向いていません。またお客様の中に水泳の大会に出場したり、タイムを競うような方は少ないと思います。

ただ毎日を同じ時間や同じ距離だけを泳いでいても、運動の効果は上がってきません。今年の冬の間の目標を自分なりに立てて、それに向けて泳ぐことで、今よりももっと体力をつける・心肺機能を上げる・楽に長い距離を泳ぐことが可能になると考えています。

私がお勧めする目標は…『今の泳ぎから、水をかく回数を5回減らす』です。

壁を蹴って向こうの壁まで泳ぐときに二十回腕を回す方は、それを十五回に。十五回腕を回す方は、十回に減らすことを目標にすれば、間違いなく体力・心肺機能は今よりも向上します。

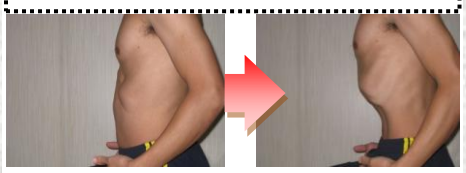
肩の柔軟性を上げましょう

多くの競泳選手は体が柔らかいイメージをお持ちだと思います。しかし北島康介選手は、いわゆる前屈をしても足に手はつかないのです。しかし、肩や足の柔らかさは常人では考えられない柔軟性を持ってます。

肩を柔らかくすることで、可動域が広がり必要以上に筋力に頼らない泳ぎが可能になります。陸上では下の写真のようなストレッチで十分です。また入浴後に行うと効果的が上がります。

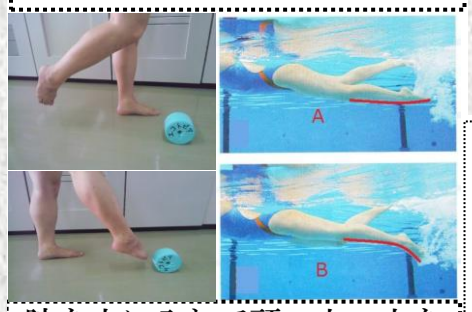
改めて昨年の要点を振り返りましょう！

一番の基本は腹式呼吸です。下の写真のように腹筋を使って肺の中の空気を出し切る意識を持ちましょう。

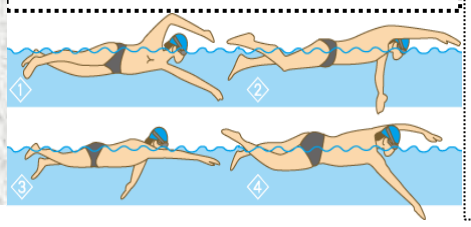


手の組み方・ヒジを伸ばすことを意識してキレイなストリームラインを作り、遠くまけのびで進みましょう。

キックを意識しすぎず、足の付け根からつま先まで使い、柔らかいバタ足を心がけましょう。



腕を水に入れて頭の上の水を胸の前まで“引く”、胸の前から太ももまで水を“押す”、最後に“腕を伸ばす”クロール。



なぜ腕を回す回数を減らすの？

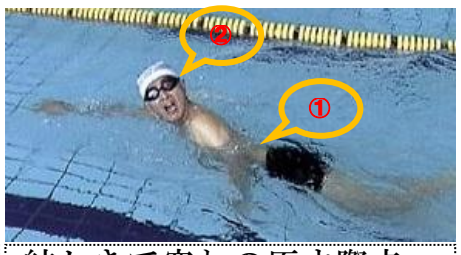
水泳において腕を回すことを「ストローク」と言います。ストローク数を上げないと進まないという方の多くは、泳ぐ際に無駄な力が入っていて、体が沈むのを防ぐために腕を多く回して沈む力よりも推進力を作らなければなりません。それは結果として、呼吸が苦しくなったり、長い距離を泳げなくなったりすることにつながります。ストローク数を下げることを意識することで、必要以外の力が抜け、楽に長い距離を泳げるようになっていきます。

ストローク数を減らすコツとは？

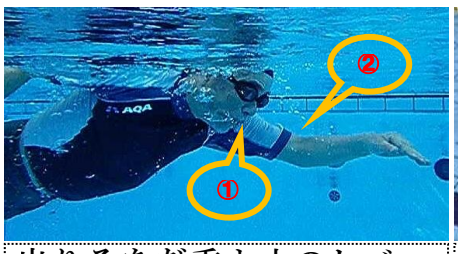
上の写真がプールのスタート地点だとします。まずは①腹式呼吸で息を吐き、壁に足をつき、沈みながらストリームラインを形成する。次に②上半身のストリームラインがきれいに出来たところで壁を思いっきり蹴って、なるべく遠くまでけのびで進む。③バタ足は意識して打つのではなく、クロールの腕を「引く・押す・伸ばす」を大きな動作で行う。以上の3点になります。

写真を見ながら注意するポイントを見ていきましょう

インターネットの普及によって、多くのスイマーがご自身の泳ぎ方を公開しております。ここではそのようにして公開しておられる一般の方の泳ぎを例に挙げ、いくつかの指摘を加えていきたいと思います。エコトピアのプールで泳がれている皆様も、今一度ご自身の泳ぎを振り返り、何かしらのアドバイスとして活用していただければ幸いです。

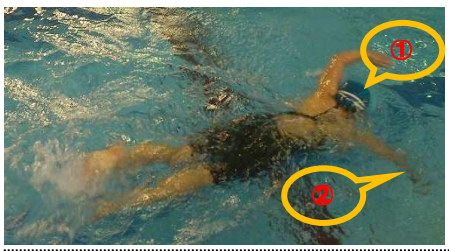


写真の男性の泳ぎで指摘すべき点は、①腰が沈んでいる②呼吸の際に頭を上げ過ぎている、2点です。これら2つの指摘点は、同じ原因で引き起こされる場合が多いのです。その原因は腹式呼吸に慣れていないことが挙げられます。空気を吸うことに意識が向き過ぎていると、水の中で十分に息を吐ききれず、必要以上に肺を中心とした上半身が浮き、下半身が沈み、結果として良い泳ぎ形になりません



水中からの写真ですが、指摘すべき点は①水中で吐く息が口からしか出ていない②伸ばしている腕のヒジが曲がっている、2点です。水中では、鼻と口から腹式呼吸によって十分に息を吐きだすことが重要です。吐きだすことが不十分だと、右の写真の男性のように顔を高くまで上げることにつながりそれにより腰が落ちることにもなります。ヒジを伸ばし、肩を前に出す意識も重要です。

こちらの男性は良い形で泳いでいると思います。強いて言うならば呼吸の際に頭を上げ過ぎています。理想とする息継ぎは左下のように顔の半分ほどが水につかり、伸ばした腕の上に頭を乗せる感覚です。けのびの練習の際に、片手だけ伸ばして壁を蹴るのも有効な練習方法です。



上からの写真ですが、指摘点は①視線が真下を向いている②水中の腕が外側をかきすぎている、2点です。視線が真下を見過ぎているため、必要以上に顎を引いてしまい肩が沈み腕の可動域を狭くしています。水中で体の中心に近いところをかけば、水流が自分の体の下にできるため、体は浮いてきます。結果としてもっと腕は動かし安くなり、大きな泳ぎが可能になるように判断できます。

泳がれる方の性別・年齢・体型などによって、泳ぎに特徴が出てくるのは当然です。ただ自分なりの「泳ぎのクセ」がつく前に、理想的な泳形を見て理解することが大切です。どんなスポーツにも共通しますが、一度クセがついてしまうと、それを直すには多くの時間が必要になります。

お客様からの声

①先日の大雪の時に車を止める場所が少なくて大変でした。消雪パイプなどは動かないのでしょうか？

※六十代・女性

②最近、整体の方の姿を見る機会が減っているように思います。もっと気軽にかかりたいと思っていますが、ちょっと残念です。

※六十代以上・女性

エコトピアより…

貴重なご意見、ありがとうございます。

①について…

十二月八日からの大雪の際には、多くのお客様に大変なご迷惑をおかけいたしました。施設の駐車場には消雪パイプはあるのですが、中越地震の際に地下深いところでパイプが破断し、その修繕には多額の費用と日数不明の臨時休館が必要になります。そのため除雪業者にお願いをしているのですが、先日は市内幹線道路の除雪が間に合わず、施設の除雪は午後3時頃になってしまいました。

②について…

整体コーナーですが、小林さんは第2子の妊娠が判明し、現時点では出産および育児が落ち着くまでお休みをしております。また水沢さんはご家族に介護の必要が生じてしまい、出勤については不明な日が続いております。諏佐さんは土曜日のみに出勤しておりますので、ご予約は受付までお願いいたします。

編集後記…

エコトピア新聞十一月号の水中ウォーキングの記事には大変なご好評の声を頂きました。今月も昨年に続き水泳についての記事を掲載いたしました。プールをご利用になると、プールをご利用になるお客様が増えるように感じます。エコトピアはただの温浴施設ではなく、プールもあるのですので、多くのお客様にご利用いただければ職員も嬉しく思います。監視員夏に比べれば気も緩みがちになる季節ですが…特にメガネをかけてる腹の大きな男性が監視に出ているときは、見ていないようでお客様の泳ぎを見ていないと思います。口には出さないだけで、いろんなことを考えながら監視をしている…かもですね。