



プールでの運動は

ダイエットに効果的！！

プールでの運動は、陸上のトレーニングとは異なる特性を持ち、ダイエットにおいて多くのメリットがあります。水の特性である「高い熱伝導率」「浮力」「抵抗」が、効率的で続けやすい運動環境を提供します。これから、プールでの運動がなぜダイエットに効果的なのか、その主な3つの理由について具体的に解説していきます。

①高いカロリー消費で効率的に脂肪を燃焼できる

水中では、体温を維持するために体が熱を放出しようとするため、陸上にいるときよりもエネルギー消費が大きくなります。水の抵抗は空気の約12倍あり、同じ動きでもより多くのカロリーを消費します。水泳は特に運動強度が高い有酸素運動の一つで、例えばクロールを30分間行くと、ジョギングとほぼ同等かそれ以上のカロリーを燃焼させることが可能です。この高いエネルギー消費効率で、短時間でも効果的な脂肪燃焼を促します。

② 浮力によって膝や腰への

負担が少なく続けやすい

水中では浮力によって体重が約10分の1に軽減されるため、膝や腰などの関節にかかる負担が大幅に少なくなります。これは、体重が気になる方や、運動が久しぶりの方、体力に自信がない方でも、怪我のリスクを抑えながら安全に運動を始められる大きな利点です。関節への負担が少ないことから、長時間の運動も比較的楽に行え、運動を継続しやすくなります。続けやすいことは、ダイエットを成功させるための重要な要素です。

色々な動きを取り入れて、色々な筋肉に刺激を与えられる「アクアピクス」がおすすめ!!



③全身の筋肉を使うためバランスの

取れた体型を目指せる

水泳は、腕や足だけでなく、体幹をはじめとする全身の筋肉をバランス良く使う運動です。水の抵抗が天然の負荷となり、有酸素運動でありながら筋トレのような効果も期待できます。クロールや平泳ぎなど、泳法によって特に使われる筋肉は異なりますが、どの泳法でも全身の筋肉を動員します。これにより、特定の部位だけが太くなるのではなく、引き締まったバランスの取れた体型を目指すことができます。

成人対象の健康づくり教室

スイム・フィットネスコース



1日2時間30分、水泳場のプールとトレーニング室が利用できます。プールで、成人水泳レッスン・アクアピクス・自由遊泳・トレーニング室(指導員がアドバイス)など、各教室に自由に参加できます。

対象 高校生以上の方

月会費

日時 平日・土・日・祝 / 9:00~21:00

7,260円

スイム・フィットネスコース 参加可能なプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00					
11:00		11:00~12:00 アクアピクス 水中ウォーキング	11:00~12:00 成人水泳教室	11:00~12:00 アクアピクス 水中ウォーキング	11:00~12:00 成人水泳教室
12:00					
19:00		19:00~20:00 成人水泳教室	19:00~20:00 アクアピクス 水中ウォーキング	19:00~20:00 成人水泳教室	19:00~20:00 アクアピクス 水中ウォーキング
20:00					

※日程は別紙カレンダーをご参照ください。水泳場の行事などにより時間に変更になる場合がございます。予めご了承ください。

プール運動の効果を最大限に引き出す

5つのポイント

①頻度は週2～3回を目安に！

毎日行くと疲労が蓄積し、かえって効果が薄れることもあります。休息を入れることで筋肉が回復し、無理なく継続できます。

②1回30分以上

脂肪燃焼が活発になるのは20分後から。ダイエットを目的とする場合、ウォーミングアップの時間を除いて、最低でも30分以上は運動を続けることが効果的です。

③大きなフォームで行う

歩幅を広げ、全身をダイナミックに動かすことで消費カロリーがアップします。フォームが乱れると特定の部位に負担がかかり、怪我の原因にもなるため、常に丁寧な動作を心がけることが大切です。

④深呼吸をする

しっかり吐いて吸うことで酸素を取り込み、燃焼効率を高めます。特に水泳では、息を吐き切れることを意識しないと、次の呼吸で十分に空気を吸い込むことができません。

⑤メニューを多様化する

複数の泳ぎ方やウォーキングを組み合わせることで飽きの防止や全身の筋肉をバランス良く刺激できます。トレーニングに変化をつけることは、モチベーションを維持し、運動を長く続けるための秘訣です。

よくある質問



Q. プール運動だけで本当に痩せますか？

はい、痩せます。

プール運動は陸上よりも消費カロリーが高く、継続することで脂肪燃焼効果が期待できます。

ただし、運動効果を最大化するには、摂取カロリーが消費カロリーを上回らないような食生活の管理も重要です。

Q. 全く泳げなくてもダイエット効果はありますか？

はい、十分に効果があります。

水中を歩くだけの「水中ウォーキング」でも、水の抵抗によって陸上のウォーキングより高い運動効果が得られます。

関節への負担も少なく、運動が苦手な方や体力に自信がない方でも安全に始められるため、初心者にとって最適なダイエット方法の一つです。

Q. 最も消費カロリーが高い泳ぎ方は何ですか？

バタフライが最も消費カロリーが高い泳法です。

しかし、技術的な難易度が高く長時間は続けにくいいため、ダイエット目的であれば、比較的楽に長く続けられるクロールや平泳ぎの方が、総消費カロリーは多くなる場合があります。



泳ぎ慣れていない方や体力に自信のない方は、30分程度を目安に、水中でのウォーキングからがおすすめ！！

各種水泳教室

生徒募集中

千葉県国際総合水泳場ならではの多彩な教室！体験会も実施中！

高飛び込み教室

1mの飛び板から10mの高飛び込み(競技者)まで指導いたします。

日時 火・木 / 17:00～19:00
(17:30～の参加OK)

対象 小学生～成人
(25m以上泳げる方)

月会費 月4回 8,250円 月6回以上 12,540円



水球教室

基本泳法、ボールの掴み方、投げ方、キャッチング及びボールコントロールなど必要な基礎動作の習得。

日時 土 / 15:30～17:00

対象 小学生～成人
(25m以上泳げる方)

月会費 月2回 4,620円



千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラルグループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>