

# 歩行用温水プール

当館には下記のような水中歩行用温水プールがあります。水中ウォーキングは**有酸素運動**（エアロビクス）です。有酸素運動は、脂質の代謝、血圧や血糖の低下にも効果があります。

中学生以上で、講習会を受講（無料）していただいた方が利用できます。講習会は月3回で、健康づくりの為に指導から目標心拍数の設定まで行います。開催日は本ホームページ、瑞穂市広報をご覧ください。詳しい内容、講習会の予約は気軽に当館の事務室にお申し付けください。

### 水中歩行用温水プール

- ★長さ: 1周約23m
- ★水深: 1m
- ★水温: 約28℃

### 利用日

休館日以外  
休館日は（毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日） & 12/29～1/3）

### 利用時間

午前10時から午後9時まで

### 利用料金

2時間 100円



体力に合わせて、気軽に歩いてみませんか？

**ダイエット効果に驚きます！**

中学生以上の方が利用できます

- ★浮力効果 ⇒ 膝や腰の負担が少なく安全に運動
- ★水抵抗効果 ⇒ 水の抵抗を変えて運動量の調節が可能
- ★水温効果 ⇒ 代謝が上がりカロリーを消費
- ★水圧効果 ⇒ 心肺機能の増進、足のむくみも解消

### ご利用頂いている方の声

私は平成14年の開館以来、ずっと、このプールを利用しており、その回数は現在では1800回を超えています。最初のころは風邪をひきやすく、一度風邪をひくとなかなか治りませんでしたが、今ではほとんどといっていいほどひかなくなり、たとえひいても短時間で治るようになりました。これもプールで皮膚を刺激しているからかなあと思います。

私は今まで、膝の痛みに悩まされ続けてきましたが、プールを利用しだしてからは、それがまったくなくなりました。一緒にプールを利用している方々も、同じようなことをおっしゃいます。

私はプールに入る前と出た後に、必ず受付の横に置いてある血圧計で血圧を測り、つどいの泉でもらえる「運動管理記録票」に記録しています。こうすることで血圧の管理をすることができています。

# 水中ウォーキングの効果

## 有酸素運動(エアロビクス)

(水中ウォーキング、ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)

運動	持続時間	消費パワー	エネルギー源
有酸素運動	長い	小	糖質、 <b>脂質</b> 、(蛋白質)
無酸素運動	短い	大	糖質(グリコーゲン)

◎脂質の代謝は内臓脂肪、皮下脂肪の順番です

## 運動を継続した場合の効用

運動	血圧	血糖	脂肪	免疫力	筋力
有酸素運動	↓	↓	↓	↑	→
無酸素運動	→	→	→	→	↑

## 水中運動の効果

### ★浮力効果

膝や腰への荷重が減るため膝や腰の悪い人も安全に運動できます

### ★水抵抗効果

筋力の弱い人から強い人まで個人差に応じて安全にできます

### ★水温効果

水中にいるだけで新陳代謝が増えカロリーを消費し、ダイエット効果があります

### ★水圧効果

血液循環が良くなり、肩こり、腰痛、ひざ痛が改善されます

心肺機能が高められ、足のむくみが解消されます。

つどいの泉