

エンジョイ・スイミングトレーニング

効果：スイミングをもっと楽しむために、プル&キックの筋力アップでらくらくスイミング

目標週 2 回 | [所要時間] 60 分



[エネルギー消費量] 280kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



チェストプレス

回数:20

セット:2サイクル

効果
プル動作を強化する



ラットマシン

回数:20

セット:2サイクル

効果
プル動作を強化する



レッグエクステンション

回数:20

セット:2サイクル

効果
キック力を強化する



レッグカール

回数:20

セット:2サイクル

効果
キック力を強化する



クランチベンチ

回数:20

セット:2サイクル

効果
おなかを強化し、上体の固定力を高める



ローワーバックベンチ

回数:20

セット:2サイクル

効果
背筋を強化し、上体の軸を安定させる

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

水中では掛からない骨への加重は、骨の強化として効果的です。
有酸素運動もスイミングだけでなく、時々陸上でも行うようにしてみましょう。

時間の目安 15分～20分

強度の目安 最高心拍数の50%～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 水泳中心のトレーニングを行いたいが、筋トレを行うならば最低限なにを行えば良いのか？

A 腹筋・背筋・お尻・ふくらはぎは筋トレで補いましょう。

競泳選手のカラダをみると筋肉が発達しているように、水泳でも泳ぎ方次第で十分筋肉は発達します。しかし、水泳の特徴の一つとして運動姿勢が水平体なので、陸上で立っているだけで必要とされる抗重力筋の強化は上手くできません。腹筋、背筋、お尻、ふくらはぎなどの筋肉は陸上でも補う方が良いでしょう。

Q 筋肉が増えると浮きにくくなりマイナスなのは？

A 筋力アップすることでむしろ推進力がアップします。

筋肉は水より比重が大きいので筋肉だけのカラダならば浮きにくくなりますが、体脂肪がありますので、よほど極端な筋肉質にならないければあまり気にする必要はないでしょう。むしろ、筋力がアップすれば、プルやキックの動作が強くなる事で推進力や浮力をもたらしてくれます。うまく浮くコツは姿勢も重要です。ぜひ一度水泳の基本指導を受けてみて下さい。

A 簡単栄養アドバイス

水泳の場合、プールの湿度が高いため喉の渇きを感じにくく、更に水中なので汗をかいている事が判りづらいものです。また、水温が体温より低い事もあり、陸上より利尿作用も働きます。ロングを泳ぐ際は泳ぐ少し前から十分に水分を補給しておきましょう。スイミングの前後に体重を量っておくと発汗量がおおよそつかめます。減っている場合は残念ながら脂肪ではなく、ほとんどは水分ですのでしっかり補給しましょう。
