



# B&G水でらくらく体操 ①

B&G 海と緑のふれあい

スポーツ。健康。人づくり。

監修：中京大学 学長

北川 薫

💡 始める前に

★体調がすぐれない日は運動をやめましょう。★このプログラムは約40分程度で終了です。  
★時間や回数は目安です。無理をしない程度に、回数は各自で調整しましょう。

## 1. ウォーミングアップ

- ① 両肘曲げて肩を回す 前後交互に各3周
- ② 両肘伸ばして肩を回す 前後交互に各3周

※ここから水に入ります。  
ゆっくりと入り、プールサイドにつかまりながら行いましょう。  
反動をつけないで同じ姿勢のまま伸ばしましょう。



③ 胸を開く 10秒 2回



④ 背中を丸める 10秒 2回



⑦ 太もも(前部)を伸ばす 左右交互に10秒各2回



⑧ ふくらはぎを伸ばす 左右交互に10秒各2回



⑤ 腰を回す 左右交互に各2周

⑥ 首を回す 左右交互に各2周



⑨ すねを伸ばす



左右交互に10秒各2回

# 2. ウォーキング

★軽く腕を振りながら、普段の歩幅で、膝から下を蹴り出して歩く。  
★25mを1回歩いたら、30秒から1分程度の休憩を入れる。



## ① 前方歩行 25m 2回

●水圧を感じられる速度でしっかりとかかとを着いて歩く。



## ② 水かき前方歩行 (腕動作:平泳ぎ) 25m 2回

●両手で平泳ぎの動作をしながら、普段の歩幅で歩く。



## ③ 後方歩行 25m 2回

●胸を張って後方に歩く。  
●背中や腰に水圧を感じられる速度で歩く。



## ④ 大また前方歩行 25m 2回

●普段の歩幅より半歩広げて歩く。  
●バランスをとりながら、転倒や滑りに注意をする。



## ひねり前方歩行 25m 2回

●足を斜め前方に踏み出し、上半身をひねりながら歩く。  
●正面を見てゆっくりと背中・腰を伸ばしながら歩く。



# B&G水でらくらく体操②

## 3. 筋カトレーニング



### ① 二の腕 5往復 2回

- 両肘を伸ばしてビート板を持ち、半分程度水に沈める。
- ビート板を胸に引き付け、ゆっくりと肘を伸ばす。
- この姿勢のまま肘の曲げ伸ばしを繰り返す。
- ビート板を沈める深さ、曲げ伸ばしの速度によって強さを調節する。



### ② 太もも (外側) 片足連続 5回ずつ 左右交互に2セット

- プールサイドやコースロープにつかまり、水圧を感じられる速度で片足を横に上げる。
- ゆっくりと下ろす。

### ③ 太もも (内側) 片足連続 5回ずつ 左右交互に2セット

- プールサイドやコースロープにつかまり、力を抜いて、ゆっくりと上げる。
- 力を入れ、水圧を感じられる速度で下ろす。



### ④-1 ジャンプ (前後) 5往復 2回



#### (前) ④-1～④-3

- 両腕を肩の高さまで上げ、肩まで水に入る。両手で水を後ろにかきながら、膝を抱えるようにしてジャンプをする。

#### (後) ④-4

- 両腕を後ろに引き、肩まで水に入ったら、後ろから前に水をかきながら後ろにジャンプをする。

※ジャンプをした後はバランスを崩しやすいので、注意してください。  
 ※下を見ないで、しっかりと前方を向いて行いましょう。



# 4. クールダウン 水中で行います。呼吸を整えましょう。



## ① スイング 左右交互に各3回

- 両手を握り、肘を軽く伸ばしてゆっくりと左右に上体をひねる。



## ② 太もも（前部） 左右交互に10秒 1回

- プールサイドにつかまり、片膝を曲げ、背面でつま先を持ち、お尻につけるように後ろに引く。
- 背筋を伸ばし、太ももの前を伸ばす。

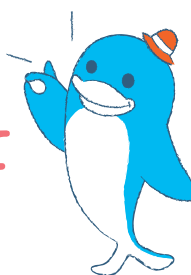


## ③ お尻 左右交互に10秒 1回

- プールサイドを背にして片膝を抱え、お尻を伸ばす。



呼吸を整え、ゆっくり、水から上がりましょう。立ちくらみ等に気をつけて移動しましょう。



## ④ ウエストひねり 左右交互に10秒 1回

- 足を肩幅に開き、プールサイドを横にして立つ。
- 足はそのまま上体をひねりながら後ろを向く。



## ⑤ 深呼吸 3回

- 両手を横に広げながらゆっくり息を吸う。
- 腕を胸の前でクロスさせながら息を吐く。

これで終わりです。お疲れさまでした。



■関節に痛みがある方にとって水中運動は軽い負担でトレーニングができます。  
※水中運動だけでなく、陸上の運動も平行して行うと良いでしょう。



# B&G水でらく体操

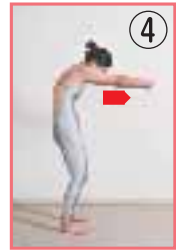
始める前に ★体調がすぐれない日は運動をやめましょう。★このプログラムは約40分程度で終了です。  
★時間や回数は目安です。無理をしない程度に、回数は各自で調整しましょう。

## 1. ウォーミングアップ

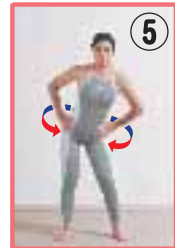
- ① 両肘曲げで肩を回す 前後交互に各3周
- ② 両肘伸ばして肩を回す 前後交互に各3周



③ 胸を開く 10秒 2回



④ 背中を丸める 10秒 2回



⑤ 腰を回す 左右交互に各2周

⑥ 首を回す 左右交互に各2周

※ここから水に入ります。ゆっくりと入り、プールサイドにつかまりながら行いましょう。反動をつけないで同じ姿勢のまま伸ばしましょう。



⑦ 太もも(前部)を伸ばす 左右交互に10秒各2回



⑧ ふくらはぎを伸ばす 左右交互に10秒各2回



⑨ すねを伸ばす 左右交互に10秒各2回

## 2. ウォーキング

★軽く腕を振りながら、普段の歩幅で、膝から下を蹴り出して歩く。  
★25mを1回歩いたら、30秒から1分程度の休憩を入れる。



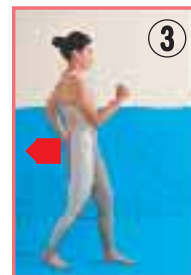
① 前方歩行 25m 2回

- 水圧を感じられる速度でしっかりとかかとを着いて歩く。



② 水かき前方歩行(腕動作:平泳ぎ) 25m 2回

- 両手で平泳ぎの動作をしながら、普段の歩幅で歩く。



③ 後方歩行 25m 2回

- 胸を張って後方に歩く。
- 背中や腰に水圧を感じられる速度で歩く。



④ 大また前方歩行 25m 2回

- 普段の歩幅より半歩広げて歩く。
- バランスをとりながら、転倒や滑りに注意をする。



⑤ ひねり前方歩行 25m 2回

- 足を斜め前方に踏み出し、上半身をひねりながら歩く。
- 正面を見てゆっくりと背中・腰を伸ばしながら歩く。

マイペースで



## 3. 筋カトレーニング



① 二の腕 5往復 2回

- 両肘を伸ばしてビート板を持ち、半分程度水に沈める。
- ビート板を胸に引き付け、ゆっくりと肘を伸ばす。
- この姿勢のまま肘の曲げ伸ばしを繰り返す。
- ビート板を沈める深さ、曲げ伸ばしの速度によって強さを調節する。



② 太もも(外側)片足連続 5回ずつ 左右交互に2セット

- プールサイドやコースロープにつかまり、水圧を感じられる速度で片足を横に上げる。
- ゆっくりと下ろす。



③ 太もも(内側)片足連続 5回ずつ 左右交互に2セット

- プールサイドやコースロープにつかまり、力を抜いて、ゆっくりと上げる。
- 力を入れ、水圧を感じられる速度で下ろす。



④-1 ジャンプ(前後) 5往復 2回



④-2



④-3



④-4

- (前) ④-1~④-3
- 両腕を肩の高さまで上げ、肩まで水に入る。両手で水を後ろにかきながら、膝を抱えるようにしてジャンプをする。
- (後) ④-4
- 両腕を後ろに引き、肩まで水に入ったら、後ろから前に水をかきながら後ろにジャンプをする。
- ※ジャンプをした後はバランスを崩しやすいので、注意してください。  
※下を見ないで、しっかりと前方を向いて行いましょう。

## 4. クールダウン

水中で行います。呼吸を整えましょう。



① スイング 左右交互に各3回

- 両手を握り、肘を軽く伸ばしてゆっくりと左右に上体をひねる。



② 太もも(前部) 左右交互に10秒 1回

- プールサイドにつかまり、片膝を曲げ、背面でつま先を持ち、お尻につけるように後ろに引く。
- 背筋を伸ばし、太ももの前を伸ばす。



③ お尻 左右交互に10秒 1回

- プールサイドを背にして片膝を抱え、お尻を伸ばす。



④ ウエストひねり 左右交互に10秒 1回

- 足を肩幅に開き、プールサイドを横にして立つ。
- 足はそのまま上体をひねりながら後ろを向く。



⑤ 深呼吸 3回

- 両手を横に広げながらゆっくり息を吸う。
- 腕を胸の前でクロスさせながら息を吐く。

■関節に痛みがある方にとって水中運動は軽い負担でトレーニングができます。  
※水中運動だけでなく、陸上の運動も平行して行うと良いでしょう。

呼吸を整え、ゆっくり、水から上がりましょう。立ちくらみ等に気をつけて移動しましょう。

これで終わりです。お疲れさまでした。