

竹田市経済活性化促進協議会

1. セミナー : 第6回 温泉入浴インストラクター(湯中運動編)養成セミナー
2. テーマ : 湯中運動の実際③
3. 日時 : 平成23年11月26日(土) 11:00~13:00
4. 会場 : 湯布院健康温泉館 クアージュ
5. 講師名 : 大分県地域成人病検診センター健康教育増進部 次長
NPO法人 ヘルス・フィットネス・フォーラム理事長 松元 義人氏
6. 内容 :
10:35~



健康温泉館クアージュの外観



内観

湯布院健康温泉館 クアージュの森山保健師より、スライドを用いてクアージュでの水中リーダーの活動や市民の状況など説明を受ける。

利用状況…市民8割

観光客2割

1日約250名来館

水中リーダー・・・約70名

毎日交代で市民や観光客をサポートしている。



水中リーダーの方達は、水中運動のサポートだけでなく退水後にアロママッサージを指導したり、観光や視察・研修で来られる方へ地元の食材で料理を提供したりもしている。

温泉療法医との連携で、患者のリハビリに利用することもあるとの事。また、県外から旅館に長期宿泊をし、クアージュでの水中運動や周囲の観光地を散策したりして過ごす方もいる。この際も、水中リーダーの方がサポートすることもある。住民が元気でないと、観光客を呼ぶことはできないと話される。

更衣後実技開始 11:25~

通常営業中の為、一般利用客も参加

水温…34℃(通常32℃) 室温…28℃ 天気…晴れ

【 ストレッチング 】

呼吸を止めないように気をつける



【 スクワット 】

踵にお尻を近づける。
浮力があるため楽にできる



【 バランストレーニング 】

片足立ちになり、水の揺れに耐え踏ん張る。



【 ペアで筋力トレーニング 】

一人が柱となり、支えとなる。



- ・大腰筋・・・もも上げの時、つま先をあげ足の甲で水を持ち上げる。
- ・中殿筋・・・つま先の方向に注意する。つま先は、前に向けたままあげる。
- ・内転筋・・・つま先を上に向け、足への抵抗を少なくし、ゆっくりと開く ⇒ すばやく閉じる。
- ・水中で手をブラブラふる。



- ・肘を曲げてブラブラふる。

↓

風呂の中で出来ます。



- ・手で水をかく。

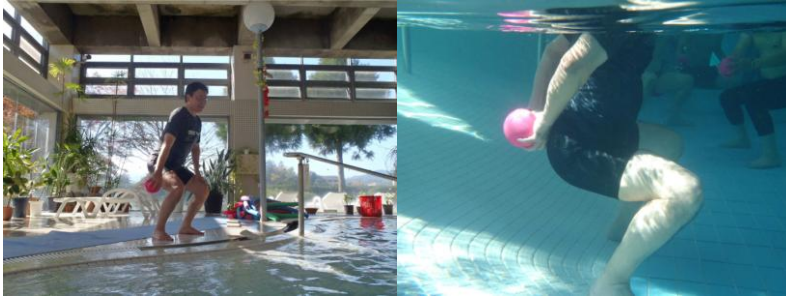
→腕の筋力トレーニング。



- ・平泳ぎの様な手の動かし方 →胸の筋力トレーニング。
- ・手の平を外に向け、右→左 左→右。膝の向きが変わらないように注意する。

【 ボールを使用 】

ボールを使用することにより、浮力・抵抗が大きくなる。



- ・沈める
- ・ももの間にはさみ、スクワット
- ・片手に持ち前後
- ・体のまわりをまわす
- ・握る

【 リラクゼーション 】



- ・二人組やヌードル（浮き具）を使用し、重力から解放させる。

休憩

【 歩行、有酸素運動 】

- ・その場足踏みやサイドステップなどを組み合わせ、そこに音楽を流すとアクアダンスになってくる。
- ・全員で手をつなぐ。



横→前→横→後ろ・・・など。

同一方向ばかり歩いていると、渦ができ歩いていることにならなくなる。逆回りをすることで、抵抗も利用できる。

- ・水位について



浅い・・・下肢の運動。

深い・・・浮いたり流されたりして抵抗にならない。

小学校のプール等を利用してする場合など、水位を考える必要がある。

クアージュは90 cm。背の高い人は腰くらいになり、背の低い人は丁度良い。全員に合わせることは難しい。

・歩行

前歩き・・・おなかで水を押す。

後ろ歩き・・・背中水を押す。

背筋を伸ばし、目線をあげて歩く。はじめは、膝をあげて下ろすといったようにペタペタ歩く。

徐々に歩幅を広げ、踵から着地する。足の裏で床を感じて歩くと良い。

【 整理体操・ストレッチ 】

ストレッチは、目線が大切。目線を一緒に動かすと、伸びやすくなる。

ペアでおこなう時は、相手のことを考えてあげる事。

13:00 終了

終了後、入浴・更衣

昼食をとりながら、感想や意見交換をおこなう。

・竹田にもこんな施設が欲しい。どうにかならないですか？（受講者）

→ どうにかならないかではなく、どうすれば良いのか考えていく必要があるのではないかと。

市民がどう動けば良いのか。市民から市長、市議へ意見を。

・竹田市と由布市ではレベルが違う…

でも、自分たちが変われば変わっていくことがわかった。熱が入りました。（受講者）

→ 今回は、自分の身体で触れて感じてもらいたかった。

・今あるものではなく、今あるものをどう使っていくかをまず考えていきましょう。（事務局）

・長湯もお湯がたまりにくい。花水月は、利用できない。どうにかならないのか（受講者）

・一人一人がこの養成で勉強が終わりではなく、もっともっと声を出していきましょう。勉強は、これから続けていく必要です（受講者）

・花水月でも、今後時間を決めて少しでも利用できるように考えていきたいと思っている。民間の温泉でもできるようになると良い。協力していきましょう。（受講者）

などの声があがった。

受講生一人一人の意識が、回を重ねるごとに上がっていることを強く感じられる。しかし、湯中運動をおこなっている方の参加者が多いが、いろいろな講義の中でもあるように、温泉というツールをどのように活用していくのかを考えていかなければいけないのではないかとと思われる。

例えば、市民や観光客が温泉地周辺の散策（ウォーキング）を楽しんだ後、入浴に訪れる。その際に、下肢のマッサージやストレッチなどのアドバイスをしたり、更に湯中でのダイナミックな運動の勧めなど、温泉を活用した幅広いサポートができるようなインストラクターが望まれるのではないかと考えた。