



暑い夏は・・・やっぱりプール！

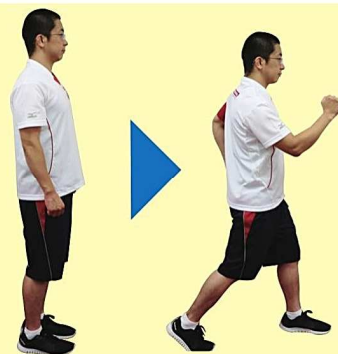
本格的な夏到来です！そんな時はプールが気持ち良い！
今回はプールでどなたでも実践できるアクアウォーキングのコツをご紹介します！

アクアウォーキングのコツ

水中でのウォーキングは浮力の関係で膝や腰に負担がかかりにくく、陸上での運動はちょっと・・・という方でも安心して始められる運動です。アクアウォーキングは大きく分けて①前を向いて歩く、②横を向いて歩く、③後ろを向いて歩くの3つに分かれます。

① 前を向いて歩く

できるだけ手を大きく振り、それに合わせて足も大きく動かしましょう。
後ろ足で床を蹴って進むとお尻のシェイプアップになります。



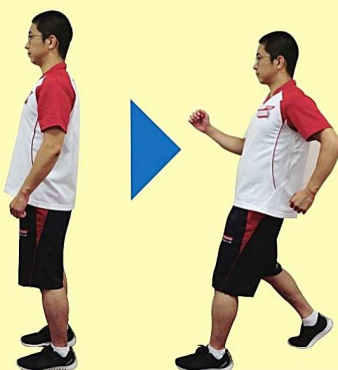
② 横を向いて歩く

カニさんのように横に歩きましょう。進行方向の足を一歩出したら、それに合わせてもう片方の足を寄せていきましょう。
お尻の横のシェイプアップになります。また、肘を90度に曲げ、足の動きに併せて腕を横に振ると肩のシェイプアップにもなります。



③ 後ろを向いて歩く

①ほど大きく体を動かさせませんが、一歩ずつ確実に足を後ろに出して歩きましょう。
普段歩く方向と逆になるため、筋肉の使い方が変わり、脳の活性化へとつながります。後ろの方にぶつからないように注意しながら歩きましょう。



◆ウィングアリーナ刈谷 営業時間 平日：8時30分～22時30分、土日祝日：8時30分～21時30分
◆プール・トレーニングルーム 利用時間 平日：9時～22時、土日祝日：9時～21時
◆休館日：毎週水曜日 ※水曜日に祝日が重なる日は特別営業



スクール アスレックスアカデミー 親子運動教室

曜日	クラス・時間	教室のスケジュール
金曜日	Aクラス 9:30～10:30	挨拶 5分 準備運動 20分 メイン練習 30分 整理体操 5分
	Bクラス 10:40～11:40	

体験
1回無料



- 定員 各クラス15組(先着順)
- 対象 2・3歳児(H25.4～H26.3生)とその保護者
- 受講料 4,200円(8回分)
- 持ち物 タオル・着替え・ドリンク・シューズ

講師 谷岸 好美(幼児体育インストラクター)ほか



親子運動教室は幼稚園や保育園に入園する前の時期に親子で普段できない運動を行います。その中で集団行動やあいさつを学び、入園の準備をして頂くことができます。運動内容は音楽を使用した体操やグラウンド1周サーキット、かけっこ、階段上り下り、ボール遊びなど小さなお子様が興味を覚えるものを取り入れています。



スクール マラソン教室 毎回テーマを設けてトレーニングします。

月・金曜日

日本陸上競技連盟公認の競技場が会場です！
・ロッカー、温水シャワー
・室内冷暖房完備
・トレーニング室器具完備

クラス	曜日・時間	教室のスケジュール	トレーニングテーマの例
中級者向け	金曜日 19:00～20:30	挨拶、座学、準備体操(15分) 動き作り(15分) メイン練習(50分) 整理体操(5分)	・柔軟性UPとケガ予防 ・Myペースの理解とペース走
初級者向け①	金曜日 10:00～11:30	整理体操(5分)	・全身運動で体幹を強化
初級者向け②	月曜日 19:00～20:30	練習日誌記入、質疑応答(5分)	・ゆっくり走る必要性とその効果 など

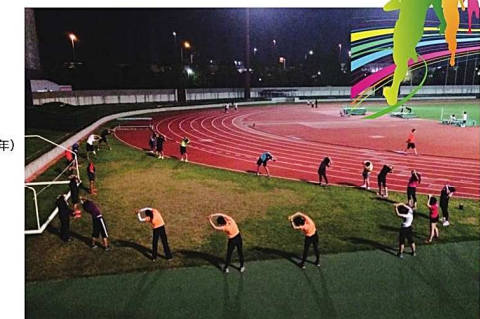
体験
1回無料

- 定員 30名(先着順)
- 登録料 事務手数料500円(初回のみ)
- 対象 20歳以上で健康な方
- 受講料 500円/回(都度払い)
- 持ち物 ランニングシューズ、タオル、着替え、ドリンク



講師 大林 僚
(ランナーズマスター中級資格者)

浅井えり子さん(ソウル五輪マラソン代表)などマラソン界の著名人から直接指導を受けたコーチがランニングの基本からストレッチ・身体の動かし方など細かな部分まで丁寧にアドバイスします。ランニングする教室ではなく、ランニングを続けるために必要な知識やトレーニングをトータルでサポートする教室です。



"柔軟性UPとケガ予防"では準備運動や動きづくりについて解説・実践しています。
走る前と後では準備運動のやり方、目的がまったく変わります。走る前は身体にスイッチを入れるイメージで体操をします。身体を大きく動かしながら柔軟性を高めます。一方、走った後は疲れを取り除くべく、ゆったりと座位のストレッチが有効!

"全身運動で体幹を強化"ではサーキットトレーニングについて解説・実践しています。
サーキットトレーニングとは補強運動とランニングを繰り返す負荷の高い運動です。
教室で実施しているサーキットトレーニングはそれをカジュアル化させ、誰でも簡単に取り組めるような内容としました。
補強運動とランニングを相互に連動させることによりフォーム改善やランナーとしてのレベルアップを加速させることでしよう。
ただひたすら走るより変化に富んで、よりランニングや身体を動かすことを楽しく感じただけです。

参加者より
ひと言!

教室に入会してメリハリあるトレーニングをすることの大切さを学びました。ほかの会員さんとも楽しく走れ、毎回教室が楽しみになっています!