

様々な歩き方を組み合わせましょう

水中ウォーキング

水中ウォーキングは、年齢や性別を問わず取り組みやすいエクササイズの一つです。歩き方のバリエーションによって使われる筋肉や抵抗・スピードが変化し、その違いにより運動強度やエネルギー消費量も変化します。図は、セントラルスポーツ研究所が測定した様々な歩き方による運動強度（METs）¹⁾の違いを示しています。まとめると以下の通りの結果となりました。

- ・前向き、横向き、後向きのどの歩き方でも「普通歩き」「大股歩き」「早歩き」「大股早歩き」の順で強度が高くなっていました。
- ・水中でのジョギングは7METsを超える高い運動強度で、「前向きジョギング」は、陸上での時速8kmのジョギングと同等の運動強度を有していました。
- ・「横向き歩行」と「横向き大股歩き」は低強度とされる3METs以下の運動強度でした。

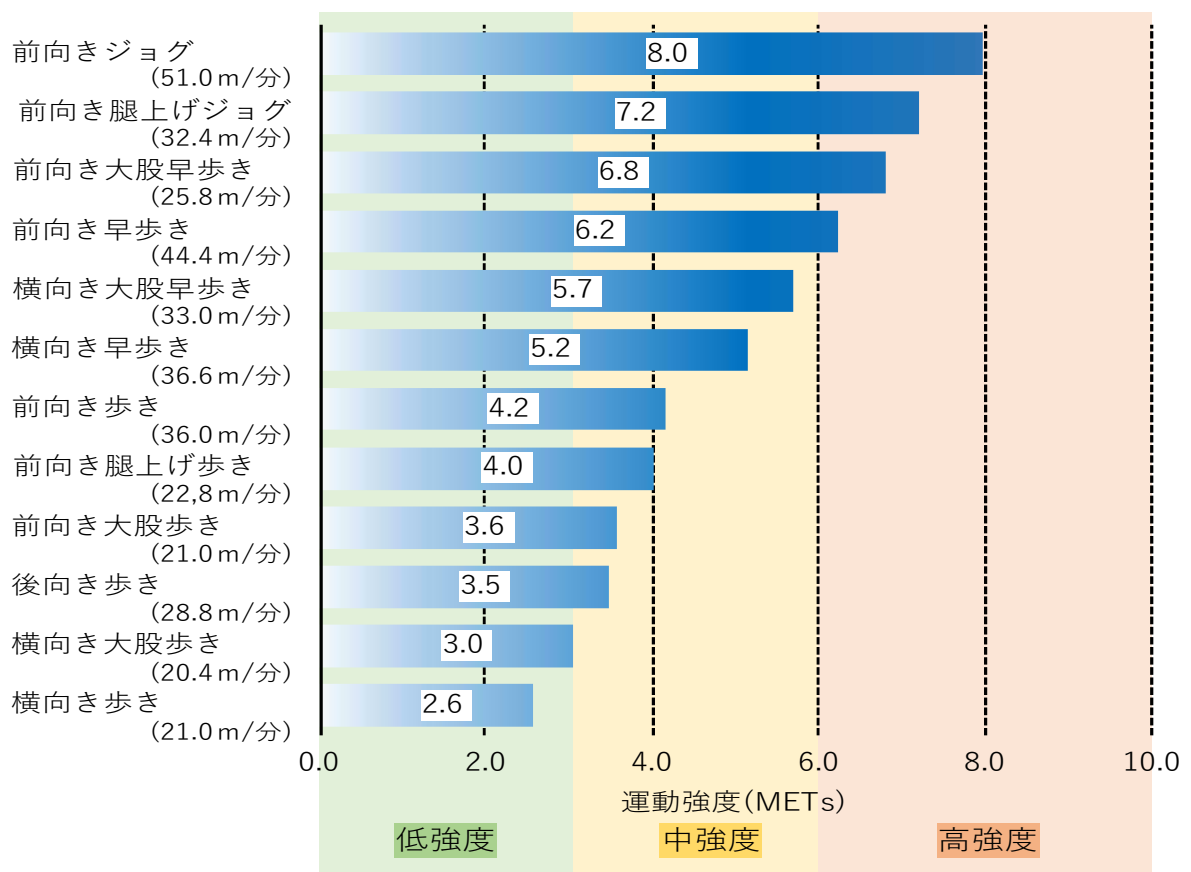


図 水中での歩き方による運動強度の違い

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準」において「3METs 以上の強度の運動を週 60 分以上行うこと」を推奨しています。3METs 以上の運動強度を持つ“横向き歩き”以外の歩き方で週に 60 分以上水中ウォーキングを行う事でこの推奨基準を満たすことができます。

また、水中ウォーキングは水の抵抗や水圧の影響を受けるため、陸上で行うほどの努力をすることなくより大きなエネルギーを消費することができます。「前向き歩き」は陸上での早歩き(6.0km/時)と、「前向き早歩き」、「横向き早歩き」は陸上でのジョギング(7.2km/時)とほぼ同等のエネルギー消費量があります。水中でも陸上での早歩き、ジョギングと同じ量のエネルギーを消費することができるという点で、水中ウォーキングは膝や腰に痛みや不安がある方、これから運動を始めようという方にお薦めのエクササイズであると言えます。

基本の「前向き歩き」に加えて「横向き」、「後向き」と進む時の体の向きを変えることで、多くの筋肉に刺激を与えることができます。さらに歩く速度を少し速くすることにより、運動強度やエネルギー消費量がかなり大きくなります。スピードを速くしたり、歩幅を大きくしたり、様々な歩き方を組み合わせてより効果的にトレーニングをしてみたいはいかがでしょうか。その際に以下の表に示した水中での歩き方による運動強度とエネルギー消費量をぜひ参考にしてみてください。

表 水中歩行の運動強度とエネルギー消費量

種 目	歩行速度 (秒/25m)	運動強度 (METs)	25m当たりの エネルギー 消費量 (kcal/kg)	100Kcal消費の目安					
				体重50kg		体重60kg		体重70kg	
				時間 (分)	距離 (m)	時間 (分)	距離 (m)	時間 (分)	距離 (m)
前向き歩行	42	4.2 中強度	0.05	27.4	988	22.9	823	19.6	706
前向き早歩き	34	6.2 高強度	0.06	18.3	816	15.3	680	13.1	583
前向き大股歩き	71	3.6 中強度	0.07	32.0	672	26.7	560	22.9	480
前向き大股早歩き	58	6.8 高強度	0.11	16.8	436	14.0	364	12.0	312
前向き腿上げ歩き	65	4.0 中強度	0.08	28.5	655	23.7	546	20.3	468
前向きジョグ	29	8.0 高強度	0.07	14.3	735	12.0	613	10.2	525
前向き腿上げジョグ	46	7.2 高強度	0.10	15.9	515	13.2	430	11.3	368
横向き歩き	72	2.6 低強度	0.05	44.6	926	37.2	772	31.9	661
横向き早歩き	41	5.2 中強度	0.06	22.2	815	18.5	679	15.8	582
横向き大股歩き	74	3.0 低強度	0.07	37.5	759	31.2	633	26.8	542
横向き大股早歩き	46	5.7 中強度	0.08	20.1	658	16.8	549	14.4	470
後ろ向き歩き	53	3.5 中強度	0.05	32.9	939	27.4	782	23.5	670

- 1) METs：運動や身体活動の強度の単位。安静時を 1 とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示しています。