

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す。
- ・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8 km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。

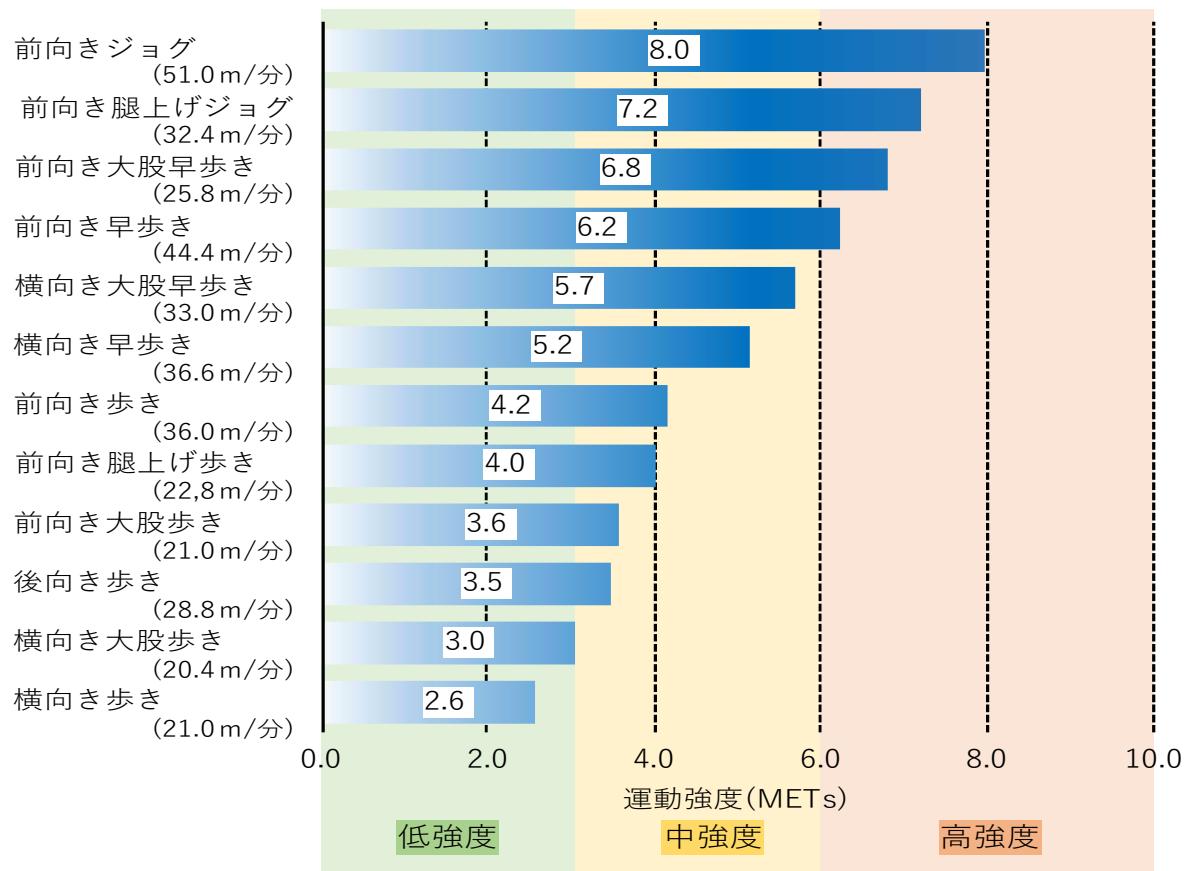


図 水中の歩き方による運動強度の違い

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こと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て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)
前向き歩行	42	4.2 中強度	0.05	27.4	988	22.9	823
前向き早歩き	34	6.2 高強度	0.06	18.3	816	15.3	680
前向き大股歩き	71	3.6 中強度	0.07	32.0	672	26.7	560
前向き大股早歩き	58	6.8 高強度	0.11	16.8	436	14.0	364
前向き腿上げ歩き	65	4.0 中強度	0.08	28.5	655	23.7	546
前向きジョグ	29	8.0 高強度	0.07	14.3	735	12.0	613
前向き腿上げジョグ	46	7.2 高強度	0.10	15.9	515	13.2	430
横向き歩き	72	2.6 低強度	0.05	44.6	926	37.2	772
横向き早歩き	41	5.2 中強度	0.06	22.2	815	18.5	679
横向き大股歩き	74	3.0 低強度	0.07	37.5	759	31.2	633
横向き大股早歩き	46	5.7 中強度	0.08	20.1	658	16.8	549
後ろ向き歩き	53	3.5 中強度	0.05	32.9	939	27.4	782

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。