

《【水夢王国】建国十周年記念・論文コンクール》  
【私が考える理想のプール】  
優秀賞・受賞作品

平成 20 年 8 月 19 日

私が考える理想のプール

〔これからのプール施設のあり方〕

岡田 勝

- ◇ プールは泳ぐためだけの施設ではない。
- ◇ 関節症者やダイエットには自重負荷が軽減する水中運動は望ましい。
- ◇ 病後の機能回復や障害のリハビリには水中運動が最適である。とドクターは薦める。
- ◇ アクアフィットネスは一生涯行なえるスポーツの代表である。
- ◇ 浮力、水温、水流、水圧などの運動効果は・・・このことは今や誰もが知る現実です。

本格的な高齢化社会に突入した現在、ヒザや股関節などの整形外科的リスクや高血圧や高血糖など内科的リスクなど、いわゆる生活習慣病を抱えている方たちが増えて行きます。そしてこのような現状は小学生や20歳代の若い世代の運動不足やメタボリックなどけっして高齢者に限った事では有りません。

他方、保険制度改正、介護法の制定や年金問題などに関して「医療費の削減」に国をあげた制作に各自治体も医療費の削減に本腰をあげて取り組んでいます。わずかながらではありますが、私どももその取り組みに関わっています。今回はそのモデルとなりうる一例をご紹介します。

〔行政からの依頼の内容〕

- ① 管轄町の医療費の削減・・・・・・・・・・既に町の医療費は予算をオーバーしている。その対策として「自らの健康は自らが造り上げる」という意識付けを行い予算の削減を図る。
- ② 唯一の屋内プール施設(タラソ)の利用者の増大・・・なかなか安定した利益が得られない第三セクター管理のタラソ施設。唯一の屋内プールを町民の健康づくりの場として活用し利用者の増大と利益追求を図る。
- ③ プールで行なうメタボ対策プログラムの立ち上げ・・・メタボリック対策のプログラムを立ち上げ水中運動と身体活動の必要性和効果を広報し町民の継続した参加を促す。
- ④ 生活習慣病とアクア系指導者の育成・・・・・・・・来館者一人ひとりへの運動プログラムの提供を可能にするため・まずは生活習慣病に対応可能な水中運動指導者を育成する。指導者を育成しなければ・運動の動機付けも・継続の価値観も・具体的プログラムも提供することは出来ない。

〔研修シュミレーション〕

- 第一段階・・・生活習慣病とパーソナルアクア指導者の育成・・・3日間×4回（約3ヶ月）
- 第二段階・・・各研修の最終日には「体験イベント体験会」としてイベントを行なう。

第三段階・・・計3回のイベントを通じて地域住民の耳に・パーソナルトレーナーとして育成したスタッフと新しいプログラム（メタボやパーソナルアクア）を広報し・来館のきっかけを作り～体験～申し込みの仕掛けとする。

私どもではこのような活動を自治体のプールや民間のプーやホテルのプールで行わせていただいています。

〔近 日〕

- ・ 沖永良部町タラソプール・「メタポリックと身体活動法」参加者 300 名
- ・ 北海道水中運動協会・・・「水中運動指導者・生活習慣病とアクア勉強会」53 名
- ・ 江戸川区立のプール・・・「関節症と水中運動法勉強会」江戸川区民 100 名
- ・ 奈良 YMCA・・・参加者会員 35 名

〔9月10月〕

- ・ 水中整体指導士養成講習会
- ・ 貴スイミングクラブ・・・「ダイエットと水中運動法」入会促進及び会員向けイベント
- ・ 貴フィットネスクラブ・・・「パーソナルアクア体験会」入会促進及び会員向けイベント
- ・ 沖縄、与論町第三セクター「生活習慣病とアクア勉強会」スタッフ勉強会
- ・ 群馬県の温浴施設・・・「温浴によるダイエット法」地域サービスと利用者増
- ・ 三重県のリゾートホテルでのイベント「身体活動とダイエット」来館と利用者増

**行政のプール** → 地域住民への施設サービスの提供による医療費の削減

**第三セクター** → 利用者を増やす、利益を上げる。

**ご 依 頼** → ・ 地域住民へのイベントの発信による来館のきっかけ作り  
・ 提供者の育成

**民間のプール** → 地域住民のご入会による理念の追求

**各 店 舗** → 利用者を増やす、利益を上げる。

**ご 依 頼** → ・ 地域住民へのイベントの発信による来館のきっかけ作り  
・ 提供者の育成

「行政のプール」も「第三セクターのプール」も「民間のプール」も「ホテルのプール」も、経営や運営のコンセプト、そしてサービスポイントは**地域住民の健康への貢献**と思うのです。

- ★ どうしたら地域住民のニーズに対して満足を提供することが出来るのか？
- ★ どうしたら在籍会員様の目的に添えるのか？
- ★ どうしたらアクアの素晴らしさを知っていただけるのか？
- ★ どうしたら続けていただけるのか？の探求です？

高齢者やリスクを抱えた方が集まるエリアのプール・・・。安全で運動効果の高いアクアフィットネスを必用としている人はたくさん居られます。

・ 施設経営者はいち早く★社会のニーズに即したプログラムを揃え地域に広報し参加を促す。

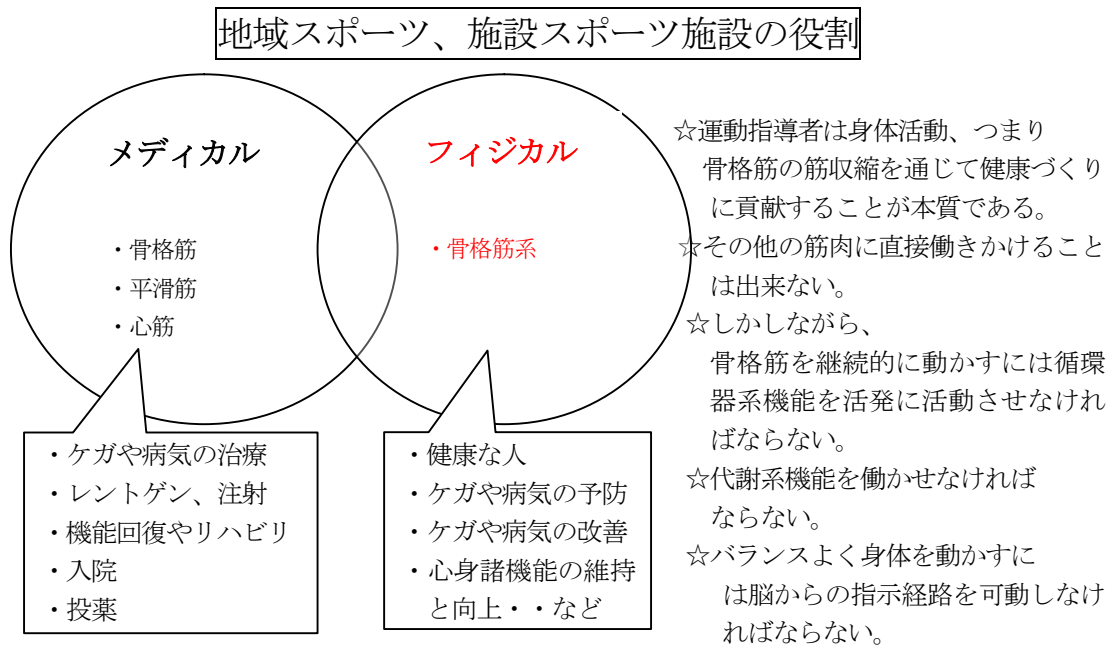
・アクア指導者は、生活習慣病に対応できるスキルを習得しアクアの楽しさと価値観を伝える。

「アクアの効果の広報」「質の高い指導者の配備」がこれからのプールに必要なことと思うのです。  
そしてもう一つ大切なことがあります。

## 運動指導者の私たちは医者ではありません。

運動指導者は医者ではない。したがって、痛みを取る、治る、改善する、などというメディカル的表現してはいけない。

メディカルとフィジカル・運動指導者は自身の領域を認識しなくてはならない。



- ★骨格筋機能向上＝関節機能向上
- ★骨格筋機能向上＝血管機能向上
- ★骨格筋機能向上＝心肺機能向上
- ★骨格筋機能向上＝代謝系機能向上
- ★骨格筋機能向上＝神経伝達機能の向上

しかし現実には、「この痛みなんとかしてほしい」とか「病気が治ると聞いた」

とか……。そんなことをメンバー様は求めてくる。

そんなときは迷わずに上記の★の水中運動の運動効果をお伝え下さい。

泳いで・・・水中歩行で・・・アクアエアロで・・・フローティングで・・・

「水中運動で骨格筋のコンディショニングを良好にする事」

それが私たち指導者が出来ることです。

### 資料 1 開始後一ヶ月の追跡表

男 2	松井	体重(Kg)	70.6	69.4	-1		-69
		筋肉(Kg)	32.6	32.2	-0		-32
		脂肪(Kg)	11.9	11.9	0		-12
		ウエスト(Cm)	85	80	-5		-80
男 3	伊村	体重(Kg)	93.8	89.9	-4		-90
		筋肉(Kg)	39.3	38.9	-0		-39
		脂肪(Kg)	22	19	-3		-19
		ウエスト(Cm)	99	96	-3		-96
男 4	川平	体重(Kg)	88.4	83.8	-5		-84
		筋肉(Kg)	31.6	30	-2		-30
		脂肪(Kg)	30.5	26.7	-4		-27
		ウエスト(Cm)	101	100	-1		-100
男 5	上村	体重(Kg)	83.6	80.8	-3		-81
		筋肉(Kg)	31	30.6	-0		-31
		脂肪(Kg)	27.4	25.1	-2		-25
		ウエスト(Cm)	103	97	-6		-97
男 6	花田	体重(Kg)	102.1	100.4	-2		-100
		筋肉(Kg)	39.5	38.4	-1		-38
		脂肪(Kg)	31.5	28.8	-3		-29
		ウエスト(Cm)	114	105	-9		-105
男 7 コメント あり	伊地知	体重(Kg)	68.3	66.1	-2		-66
		筋肉(Kg)	28.1	27.4	-1		-27
		脂肪(Kg)	15.8	14.3	-2		-14
		ウエスト(Cm)	99	98	-1		-98
男 8	吉川	体重(Kg)	58.6	56.4	-2		-56
		ウエスト(Cm)	75	72	-3		-72
		脂肪(Kg)	10.8	10.4	-0		-10
		筋肉(Kg)	25.7	24.3	-1		-24
男 9	大脇	体重(Kg)	58.9	57.1	-2		-57
		ウエスト(Cm)	85	85	0		-85
		脂肪(Kg)	14.1	12.8	-1		-13
		筋肉(Kg)	23.7	23.4	-0		-23
男 10	玉利	体重(Kg)	79.3	76.1	-3		-76
		筋肉(Kg)	32.1	31.2	-1		-31
		脂肪(Kg)	19.8		-20		0

	ウエスト(Cm)	93	90	-3	-90
--	----------	----	----	----	-----

## 資料2 指導者育成とイベント風景



〔高齢者会でのイベント〕



〔水中ストレッチのイベント〕

