

プールで体幹トレ「若返る」

筑後 姿勢改善、女性に人気

プールに浮かべたボードの上で体幹を鍛えるトレーニングが、筑後市前津の「JSSスイミングスクールちくご」で始まった。姿勢の改善や腰痛予防に効果があるとされ、「体も心も若返る」と多くの女性が挑戦している。

(木崎俊勝)



ボードの上でヨガのポーズを取る参加者

施設は全国84か所でスイミングスクールを展開する「ジェイエスエス」(大阪市の直営で、ボードを使った体幹トレは5月23日にスタート。「成人コース」(月会費6480〜7884円)のプログラムに取り入れ、トレーニングとストレッチ、ヨガのレッスンを週に各1回行っている。

使用するのは「pool no(プールノ)」と呼ばれるポリ塩化ビニールの市販ボード。空気を入れると長さ2・3メートル、幅0・8メートル、厚さ15センチに膨らみ、体重100キログラム超の人が乗っても沈まないという。

初心者はボードに乗る際にバランスを取ろうと、日頃使わない腰回りなどの筋肉を使う。トレーニングを続けると、シェイプアップ効果も期待されるという。

8日に行われたヨガレッ

スンには40〜70歳代の女性10人が参加。ボードの上に座った状態で体をひねったり、腰を伸ばしたりし、音楽に合わせて手足を動かすトレーニングも体験した。

インストラクターの木村多恵さん(43)は「ボードの上で動けるようになると達成感は大い。特に年配の女性は自信になるようです」と話す。3回目の参加という筑後市鶴田の主婦、田籠富美子さん(71)は「水泳を10年続け、新しいことにチャレンジしなかった。まだ筋肉痛になるけれど体の調子は良いです」と笑顔を見せた。

問い合わせはJSSスイミングスクールちくご(0942・51・7088)へ。