

## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座「びわスポアクアビクス教室」前期
担当	波多 遥
実施日	2015年 5月28日 6月11、25日 7月9、23日 毎回木曜日 全5回
対象者数	7名
場所	アクアセンター
実施形態	実技
受講料	5,000円(保険料含む)
概要	<p>本講座は、2020年東京五輪、2024年滋賀国体へ向けた地域住民のスポーツへの興味・関心をより一層深めるため、実技型スポーツ事業として開講した。受講者は、7名であり、ほとんどの受講者はアクアビクス初体験であった。講座内容としては、15分の体操と説明を行い、45分間のアクアビクスプログラムを行った。アクアビクスプログラム下記に記す。</p> <p>アクアビクスとは、水中で音楽に合わせて身体を動かすことで、筋力・体力、柔軟性の改善、音楽を用いることで、脳へのリラックス効果などが期待できる。さらには、水中という特殊な効果として、水温・水圧、抵抗・浮力を受けて体力向上からリハビリ等様々なプログラムを行うことができる。</p> <p>受講者の中には、膝痛や、腰痛、肩痛などを持っていたが、簡単な動きではあるが、それを繰り返し行うことで、動かすことのできる範囲が徐々に大きくなり、45分のプログラムの中で関節可動域が広がった受講者も多数いた。また、講座数が重なるにつれて、リズム感が良くなり、動作が滑らかになっていった。</p>

### 【アクアビクスプログラム】

- ・簡単なウォーキング
- ・股関節周辺 筋コンディショニング
- ・ウォーキングとエクササイズ
- ・アクアポール等を用いて筋コンディショニングとストレッチ

### 記録(写真)



## スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座「びわスポアクアビクス教室」後期
担当	波多 遥
実施日	2015年 10月22日 11月5、19日 12月3、17日 毎回木曜日 全5回
対象者数	9名
場所	アクアセンター
実施形態	実技
受講料概要	5,000円(保険料含む) 本講座は、2020年東京五輪、2024年滋賀国体へ向けた地域住民のスポーツへの興味・関心をより一層深めるため、実技型スポーツ事業として開講した。受講者は、9名であり、ほとんどの受講者は前期からの継続者であった。講座内容としては、15分の体操と説明を行い、45分間のアクアビクスプログラムを行った。アクアビクスプログラム以下に記す。 前期よりもリズムに強弱をつけたり、飛び跳ねるようなプログラムを取り入れ、少しだけ難易度を上げて行った。 前期から継続している受講者からは、以下のような声があった。 ・徐々にリズムも取れてきてより動けるようになって楽しい。 ・ただ歩くだけよりも終わった時に達成感を感じる。 ・1時間があつという間に過ぎていく。 等の大変好評な声をいただいた。 これを機にぜひ、一般開放などに定期的に来校していただき、運動習慣を獲得していただきたい。

### 【アクアビクスプログラム】

- ・簡単なウォーキング
- ・股関節周辺 筋コンディショニング
- ・ウォーキングとエクササイズ
- ・アクアポール等を用いて筋コンディショニングとストレッチ

### 記録(写真)

