

Personal

加圧スイム

加圧トレーニングと独自のスイミング練習法で
相乗効果を狙う

自身の体験が生み出した
オリジナルドリル

加圧スイムといっても、加圧ベルトを巻いたままスイミングをするわけではない。加圧トレーニングと独自のスイミング練習法で相乗効果を狙うのが、この加圧スイム。まず加圧トレーニングをベースに、水泳に必要な基礎的な動きを体に覚えさせると同時に、泳ぎに必要な筋力、瞬発力等を養う。そして、それを水中での動作に繋げるオリジナルドリルを開発した。

このプログラムを開発し指導にあたるのが、筋水館の大屋りえさん。約10年前に交通事故で脊椎を損傷し、「死んだような生活」から、トータルイマルジョンスイム（以下、Tスイム）でスイミングの楽しさに目覚め、加圧トレーニングで体力を取り戻した。その後「Tスイム認定コーチ」と「加圧インストラクター」になり、競泳の練習法も取り入れた独自の方法に行き着いた。

「3年前は、運動経験もなければ、怪我の痛みで身体を動かすのが怖

かった私がここまで動けるようになったことが嬉しくて、その体験を共有したいと思っています。『やる気』と『環境』と『適切な指導』があれば、どんな状況からでも、何歳からでも泳げるようになるし、身体も変えられる。でも無理をしては続かないし、逆に身体を壊してしまうこともある。加圧スイムは、身体に無理なく、早く上達できる要素を効果的に組み合わせています」

加圧トレーニングと
スイミングを組み合わせた
完全パーソナルレッスン

大屋さんが水泳を始めた頃、ゲループレッスンに参加する不安や居心地の悪さを感じたことから、加圧スイムは全てパーソナルレッスン。自宅の庭にエンドレスプールを付設し、リビングにキネシスをはじめファンクショナルトレーニングができる機器を設置して、パーソナルトレーニングスタジオにした。スタッフにトライアスロンコーチやパーソナルトレーナー、鍼灸師、栄養士なども加えて、安心できる

環境に、最先端の機器と指導者を揃え、参加者のニーズにきめ細かく対応できる環境を用意している。クライアントの身体と心に配慮しながら、最大の効果を引き出ししていく。

Key Words

加圧スイム

Tスイムは約5年前に日本に紹介された米国で開発された水泳の練習技術。水中での身体の重心の移動を上手く利用することで手足の力を極力使わずに泳ぐ方法。加圧トレーニングは、専用のベルトで血流を制限することで成長ホルモンの分泌を促すことから、低負荷で短時間でも高いトレーニング効果が得られる。ここに、競泳用の練習法も取り入れて、目的に合わせて最大の効果を狙うトレーニング手法。



加圧ベルトをしながらキネシスを利用し、泳ぎに必要な筋肉を効率的にトレーニングする。



エンドレスプールでは4台のカメラでフォームをチェックし、効率的な動きを習得する。

目的別「加圧スイム」 (パーソナル指導) 60分7,500円

◎競技パフォーマンスアップ

加圧ベルトをしながらキネシスで筋力アップ。エンドレスプールで泳力アップ。

◎ダイエット

加圧トレーニングで成長ホルモンが出ているタイミングで有酸素運動としてスイミングを活用。Tスイムを組み合わせることで、陸上の有酸素運動よりも楽しく続けられる。

◎機能改善

加圧トレーニングは軽い負荷でトレーニング効果が得られるため、関節への負担を軽減できる。水中では重力による負担をかけることなく、関節がほぐせ、調整することができる。



お話を聞いた方 大屋りえさん

3年前まで全く運動経験がなかったものの、家の近くに温泉つきのフィットネスクラブができたことをきっかけにトレーニングとスイミングを始める。10年前の交通事故の後遺症がすっかり良くなり、この体験が高じてインストラクターに。2009年4月自宅を改装してパーソナルスタジオ「筋水館」をオープン。現在成城と二子玉川に2店舗を展開。

