

~2026, July~

AQLUB Method

~Swim X Dry Land~

ODry Landとは

水中で行うトレーニングではなく、陸上で実施するトレーニングのことです。陸上でできないことを水中で実施するのは不可能に近いです。まずは自身が理想とする動作が、陸上でできるのか。陸上での可動域や筋肉量とあっているのか。まずはしっかりと把握しましょう!陸上でできない動作を無理に実施しようとすると、怪我にも繋がります。

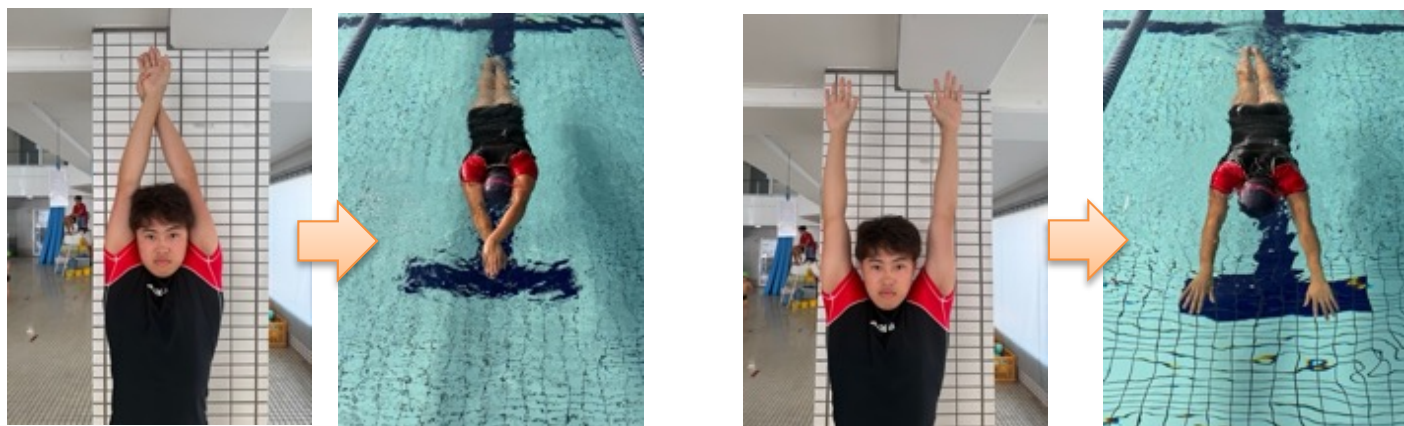
○可動域にあった水中動作

左の写真は手を無理なく組むことができる場合のストリームライン姿勢です。肩甲骨から腕が挙上でき、手を組むことができます。

右の図は肩甲骨の挙上可動域が狭く、手を組むことができません。

その場合、ストリームライン姿勢も同様に手を組まず、陸上動作にあわせて行いましょう!

手を組んでの姿勢を作りたい場合、繰り返し水中ではなく、まずは陸上からの可動域確保していきましょう!



総支配人よりご挨拶

皆さま、日頃よりアクラブをご利用いただき、誠にありがとうございます。このたび、25年近くにわたり発行してまいりました「豆知識」は、今号をもちまして終了させていただきますこととなりました。

「へえ〜」「なるほど!」と、会員の皆さまに関心を持ってお読みいただけるよう、健康に関すること、水泳に関すること、時には少し専門的でマニアックな内容まで掘り下げ、できるだけわかりやすくお伝えすることを心がけてまいりました。

昨今のデジタル化・情報化が進む社会の中で、私たちもここ数年、知識や情報の伝え方について模索してまいりましたが、このたび今号を最終号とさせていただきますこととなりました。

これまで紙面を通して、さまざまな知識や情報を発信してまいりましたが、私たちスタッフはこれからも研鑽を重ね、普段のレッスンや館内での会話を通じて、会員の皆さまに役立つ情報をお届けできるよう努めてまいります。

長きにわたり「豆知識」をお読みいただき、誠にありがとうございました。どうぞ引き続き、充実したアクラブライフをお楽しみください。

