



MIZUNO NEWS RELEASE



ミズノは2020年東京招致活動を応援しています。

2013年7月3日

ランナーのための水中トレーニングプログラム 「ミズノアクアラン」プログラムスタート

ミズノは、ランナーのための水中トレーニングプログラム「ミズノアクアラン」を開発しました。このプログラムは、株式会社ルネサンス（本社：東京）が運営する全国16店舗で、7月5日から順次スタートしていきます。

近年のランニング人口の増加とともに、ランナーの目的が健康維持からタイムアップ、フルマラソン完走など多様化しています。その結果、定期的に練習を行うランナーの中には、関節に痛みを抱えるランナーも多く見受けられます。（※1）また、夏場の屋外トレーニングでは、暑さのために長い距離を走ることができないことがランナーの悩みの一つとなっています。

ミズノはこのような環境を背景に、安全で効果的に美しく走るためのアクアプログラム「ミズノアクアラン」（アドバイザー：メアリー・サンダース博士）を開発しました。水中での浮力により膝や腰の負担を軽減しつつ、ランニングに重要な心肺機能や筋力、身体の柔軟性を高めます。

※1 103人のランナーを対象にトレーニングに関するアンケート調査を実施（2012年7月～9月）。

「現在、身体のどこかを痛めている箇所はありますか？」という質問に対し、32%が「痛めている箇所がある」と回答。

《メアリー・サンダース博士 プロフィール》

アメリカ・ネバダ州立大学医学校 准教授（理学博士、Ph.D）、アメリカスポーツ医学会評議員、MIZUNOアクアフィットネス・スーパーバイザー。

（報道関係者のお問合せ先）

東京広報課 澤井・山本 TEL：03-3233-7037
大阪広報課 薬師寺・大谷 TEL：06-6614-8373

（お客様のお問い合わせ先）

ミズノ お客様相談センター 0120-320-799

「ミズノアクアラン」プログラムの特徴

コンセプトは《ランナーは水中でさらに強くなる》です。

1) ランニングに必要な筋力がアップし、ランニングフォームの改善に有効

水の抵抗により、肩甲骨、股関節周りの柔軟性を高めるとともに、ランニングフォームの改善において重要な要素である腹筋や背筋などの体幹部を鍛えることができます。

2) 関節にかかる負担を軽減

ランニング中、着地時の足への負担は、自分の体重の約3倍の衝撃がかかります。そのため走りすぎによって膝や腰に負担がかかり、関節を痛めてしまう可能性があります。水中では、浮力により重力が軽減され膝や腰などの関節にかかる負担を軽減することができます。

「ミズノアクアラン」プログラムの内容

4つのパートで構成した約30分のプログラムです。事前のユーザーアンケート調査では、「ミズノアクアラン」プログラム体験者のうち約85%の方が、ランニングのトレーニングとしての効果を実感いただいています。(※2)

※2 ※1と同様のアンケート結果から抽出

《各パートの主な動き》

- | | |
|---------------|----------------------|
| ① クロスウォーキング | 股関節をほぐします。 |
| ② ハードルウォーキング | 股関節周辺を大きく動かし可動域を広げます |
| ③ クロスカントリー腕振り | 肩甲骨を動かしながら、体幹部を鍛えます |
| ④ 後ろ腕組みランニング | 胴部を安定させ、体幹部を鍛えます |

「ミズノアクアラン」が導入されるルネサンス店舗では、専門の講習会を修了したトレーナーによるプログラムが定期的に行われます。なお、ルネサンス会員は無料で参加いただけます。ルネサンス会員以外の方は、下記 URL の ルネサンス一日体験チケット（2,100円）にて、プログラムに参加いただくことができます。

《ルネサンス一日体験 ホームページ URL》

http://www.s-re.jp/admission_guide/taiken/