

program
02

積極的 リフレッシュコース

要水着

約60分



運動浴や歩行浴でのダイナミックな運動や、温冷刺激により全身の血流を促し、
気泡浴による温熱作用とマッサージ作用により、筋肉の凝り等のリフレッシュをします。

START

…水分補給(飲泉)

かけ湯



手桶10杯程度のかけ湯をする。
(シャワーでもOK)

P4・5の湯んなか体操を参照

15分

運動浴

P4の湯んなか体操(呼吸編)及び、
P5の湯んなか体操(ダイナミックストレッチ編)をして、筋肉をほぐします。

10分

歩行浴

徐々に歩行速度アップしたり、深さを変えながらダイナミックに歩行します。
歩き方に変化をつけることで、より効果的に筋肉に刺激を与えることができます。

休憩



足もお湯から出して休憩をします。

5分

外気浴 (露天風呂)

様々な方法で全身の疲れを癒しましょう。

- ・半身浴がお勧め
- ・手を温め、掌を目に当てる
- ・前腕の細かい筋肉のセルフマッサージ
- ・掌のセルフ指圧
- ・川の流れや遠くの景色を眺める

10分

寝湯

全身の力を抜いてゆったりと。
両腕を横に広げ胸を広げる等、肩周りをゆるめ、
深呼吸をします。



5分

サウナ (低温)

体を拭いてサウナに入り、血流を良くします。

休憩

運動浴横の椅子で休憩をします。

2~3分

気泡浴

気泡によるマッサージで
筋肉をリラックスさせます。



最後に水分補給を忘れずに。



湯んなか体操

呼吸編

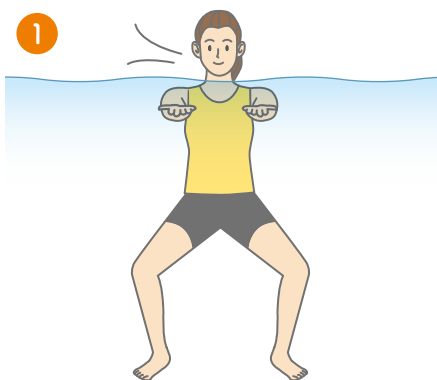
呼吸法の基本

腕の動きは、常に水面下で動かし
腕の位置は、肩の位置より常に下がる

動作は往復を1回とし、5~10回くりかえす
痛みを感じない範囲で、ゆっくりと動かす

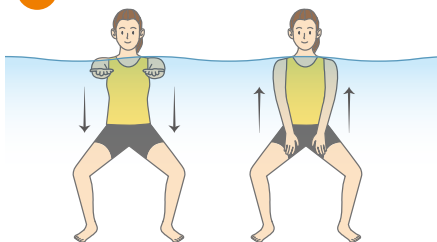
ゆったりとした呼吸にあわせて動く
※呼吸の際、身体の浮き沈みを感じましょう

1



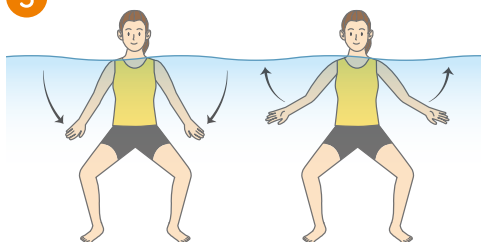
- 歩幅を広めに取り、膝をつま先を同じ方向に向け、水面が肩の高さになる姿勢でおこなう
- 手の平を上に向け、鼻から息を吸う
- 手の平を下に向け、口から長く息を吐く

2



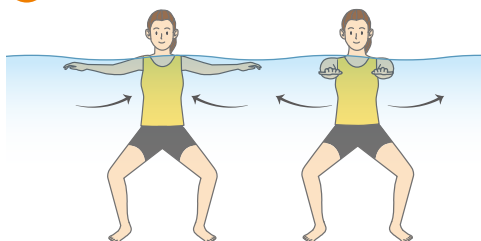
- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を下げる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を水面まで引き上げる

3



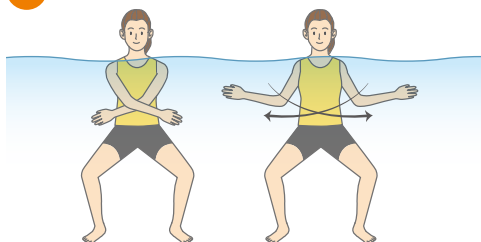
- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を腿まで下げる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を水面まで引き上げる

4



- 手の平を下に向け、息を吐きながら、親指が触れるように両腕を正面に向けて近づける
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、胸を広く開く

5



- 手の平を下に向け、息を吐きながら、両腕を曲げ、身体の前で交差させる
- 手の平を上に向け、息を吸いながら、両腕を体側につけたまま、両手を左右に広げ、肩甲骨を意識しておこなう

exercise

湯んなか体操

ダイナミックストレッチ編

動きのポイント

ゆっくりと、心地良い速さで動かしましょう

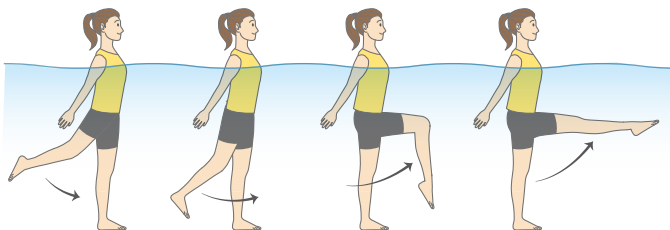
腰を反らない
(おなかに力を入れて)

無理のない程度でおこなしましょう

お湯を楽しみましょう

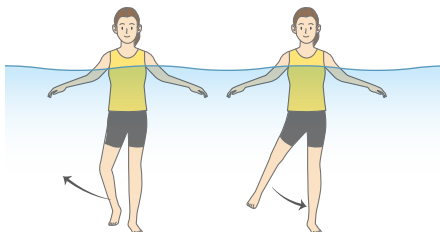
足の付け根・ももの裏側

膝を曲げた状態からゆっくり前後に振り、徐々に膝を伸ばし、ゆっくり大きく振る



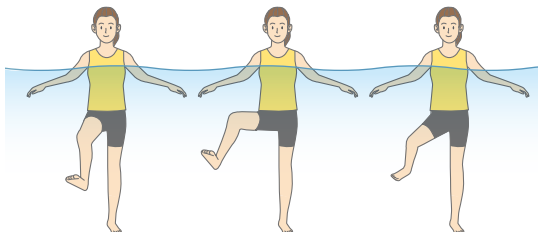
ももの内側

脚を閉じた状態からゆっくり開閉する



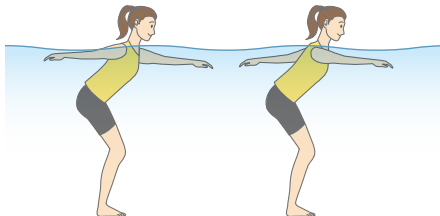
股関節まわり

股関節をゆっくり大きくまわす(前まわし、後ろまわし)



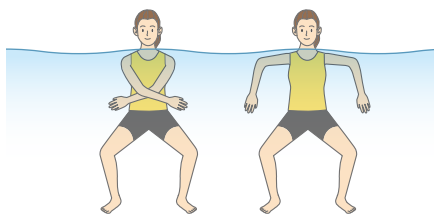
肩まわり

肩まで沈み、両手を前後にゆっくり大きく振る



肩甲骨まわり

肩まで沈み、両手を肘から横にゆっくり開閉



肩まわし

肩まで沈み、お湯の中で肩まわし
(前まわし、後ろまわし)



腰まわり

肩まで沈み、下肢を固定したまま指先を見ながら、ゆっくり振りかえる

