報道関係者各位

ニュースリリース

平成 21 年 12 月吉日

有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

エンジョイ・エクササイズ 『**IN AQUA SANA EST**』 健康は水の中にある
プールでできる7DAYSアクア・エクササイズDVD　11月15日より販売開始

http://www.ahc-aqua.com/

■■アクア・エクササイズとは？■■

水の特性を利用したアクア・エクササイズに着目し、アクア・エクササイズプログラムをご紹介する教則 DVD を作成しました。アクア・エクササイズは、どなたにでも気軽に出来る運動です。しかも陸上運動に比べてさまざまな効果が期待出来る運動プログラムです。いろいろな姿勢で行うアクア・エクササイズは、全身の筋力強化にとても効果的！！女性の方や、体力に自身のない方、ご高齢の方々にも気軽にトライしていただけます。生活習慣病の予防、ボディメーキング、健康維持のために、この DVD をご活用下さい。

■■プールでできる 7DAYS アクア・エクササイズ■■

・7 日間分のエクササイズ（51 エクササイズ）＋ウォーミングアップ＆クールダウンが収録
・毎日、7～11 種目のエクササイズが組まれています
・各運動映像には Met's(メッツ)が表示されています
・プールで「ただ歩く」、「なんどなくからだを動かす」から、ポイントを押さえた効率的なエクササイズへ！
・PC に DVD を挿入すると 7 日間のカリキュラムのすべてが PDF ファイルで出力できます
・プリントアウトして、プールサイドに持参、DVD を見て覚えた動きをプールサイドで実践してみましょう！

プールでできる 7DAYS アクア・エクササイズDVD　57 分収録　価格￥3,990（本体価格￥3,800）

■■2009 年日本水泳・水中運動学会プールサイドワークショップ■■

2009 年 11 月 15 日、慶應大学日吉キャンパス内にある
共生館内プールで、日本水泳・水中運動学会が開催されました。
プールサイドワークショップでは、DVD 監修の小野寺昇先生に
よる指導の元、DVD の試写と実演が行われました。
先生から動きのポイント、MET's(メッツ)についてコメントを
いただき、参加された方々には、映し出された映像を確認し、
DVD の内容にそってアクア・エクササイズを体験していただきました。

■■MET's(メッツ)とは■■

この DVD でご紹介しているそれぞれの運動には、メッツが表示されています。メッツとは、運動によるエネルギー消費量が、安静にして座っている時のエネルギー消費量の何倍であるかを示す単位のことで、運動の強度(運動の強さ)を示しています。
3MET's(メッツ)の運動の場合、安静にして座っているときの 3 倍の消費量となります。このメッツ表示を参考に、ご自身の消費カロリーを簡単に算出できます！

■■エネルギー消費量の計算■■

エネルギー消費量は、Kcal = MET's x 体重(kg)x 時間(hour)で算出できます。
※たとえば、3MET's(メッツ)の運動を 70kgのヒトが 3 時間すれば 630Kcal を消費したと計算できます。

エネルギー消費量 630Kcal =3MET's x70 体重(kg)x 3 時間(hour)

●このDVDでは各運動にMET's(メッツ)が表示されています。ご自身の運動消費量の目安としてください

■ 【監修】小野寺昇 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科教授
【指導】大方 孝 有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ代表取締役 健康運動指導士、公認水泳教師、JSCA 認定アクアフィットネス AA 級インストラクター
【模範】大方ことみ 有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ 健康運動指導士、JSCA 認定アクアフィットネス AA 級インストラクター、JSCA 認定メディカルアクアフィットネスインストラクター
【撮影協力】千葉県国際水泳場・ミーズクラブ
【衣装協力】ジパソン
【推薦】 財団法人 日本水泳連盟
【著作・制作】株式会社クルーズ・コミュニケーションズ

■お問い合わせ先 **㈲アクアヘルスコミュニケーションズ** 担当：大方
http://www.ahc-aqua.com/ e-mail：kotomi@ahc-aqua.com