

報道関係者各位

2013年7月3日  
株式会社ルネサンス

## 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！

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田 正昭、本社:東京都墨田区)は、ミズノ株式会社(代表取締役社長:水野 明人、本社:大阪府大阪市)が開発した、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」を導入することを決定いたしました。

安全で効果的に美しく走るためのプログラムで、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。本年7月より、全国16ヶ所のスポーツクラブ ルネサンスで順次開講いたします。

記

### プログラムの特徴

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。

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)が、(株)ミズノによって開発されました。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。(ミズノ(株)調べ)

《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。

### 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。



## プログラムメニュー

4つのパートで構成した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、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・・・肩関節を動かしながら、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。

## 導入店舗

スポーツクラブ ルネサンス 16店舗 ※7月より順次開講予定

7月～ルネサンス 熊本南・徳山・西国分寺・東伏見・浦安・千里中央・淵野辺・岐阜 LCワールド・郡山・  
仙台泉中央・仙台南光台、8月～広島、10月～小倉・豊中・住道・甚目寺

《ミズノアクアランホームページ》 [http://www.mizuno.jp/mizuno\\_swim/aquarun/](http://www.mizuno.jp/mizuno_swim/aquarun/)

《ルネサンスホームページ》 <http://www.s-re.jp/>

新プログラムの導入を記念して、スポーツクラブを1日体験できる招待券をプレゼントいたします。インフォメーションやプレゼントパブリシティなどでも取り上げていただければ幸いです。是非、お気軽にお申し付けください。

以上

---

本リリースについてのお問合せ先  
株式会社ルネサンス 経営企画部 広報担当:村角(むらづみ)  
TEL:03-5600-5457 FAX:03-5600-8898  
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

---