

「古希を迎えての新たな挑戦」(子ども教室監視員・上田さん)

今月3月に開催のマスターズ大会に初出場される上田さん。

身体を動かすためにプールに泳ぎに来た際に、大会のチラシに目が留まり興味を持たれたそうです。今年で古希という節目の年になるので、新しいことに挑戦をしてみようとマスターズ大会への参加を決意されました。

今はマスターズに向けて週に1度、練習に来られています。まずは飛び込み台からのスタートを練習中です。

古希の記念に参加を決意された上田さん。「マイペースに泳ぎ切れるよう頑張ります!」と大会への意気込みを語っておられました。

大会で良いタイムが出せるように、ぜひ頑張ってくださいね!



登山が趣味で、年に何度も全国各地の山に登りに行かれている上田さん。

水泳を始めた方や 泳ぎを上達させたい方は 成人水泳教室

★クロールを中心とした
初心者向けの水泳教室です。



申込
受付中

4/5(土)~6/28(土) 全12回 土曜 13:00~13:45 ※5/3は休講

【料金】税込 13,200円 ※別途、施設利用料。

成人水泳教室では初心者の方向けの指導を行っております。息継ぎクロールをゆっくりと長く泳ぐことを目標にした健康的な水泳教室です。息つきで2年間悩まれた方も丁寧に指導させていただき、上手に泳げるようになりました。

水泳で気分転換・ストレス発散、有酸素運動で健康な体を手に入れましょう。泳ぎの苦手な方、もっと上手に泳げるようになりたい方、楽しい雰囲気です。泳ぎの苦手な方、もっと上手に泳げるようになりたい方、楽しい雰囲気です。泳ぎの苦手な方、もっと上手に泳げるようになりたい方、楽しい雰囲気です。

[担当] 森友 友貴

無理なく運動を始めた方は 健康づくり教室

★生涯現役 100年を生き抜くための
サポートをいたします。

4/3(木)~7/17(木) 全16回

木曜 12:00~12:45 【料金】税込 17,600円 ※別途、施設利用料。

水中ウォーキングを中心とした教室です。水中では膝、腰に掛かる負担が少ないので膝痛、腰痛をお持ちの方は是非ご参加ください。 [担当] 大久保 里美



申込
受付中

スタッフコラム「水泳のメリット」

最近では屋内プールも普及し、一年中気軽に水泳が楽しめるようになりました。

「水泳が健康によさそう」といった漠然としたイメージをもっている方は多いと思いますが、具体的にどのようによいのか、はっきりご存じない方も多いかもかもしれませんね。

実は、水泳は健康を保つ運動として優れた特徴をいくつも持っているのです。

水泳は運動量が多い割には、陸上の運動に比べて負担が少ないと言われています。

そのため、骨や筋肉が成長過程にある幼児や、逆に骨や関節がもろくなっている高齢者に適した運動だといえます。

その主な理由の一つとして、水中では浮力が働くため体重負荷が陸上のおよそ1/10にまで軽減されます。

つまり、体重を支える脚、腰の筋肉や骨、関節に余分な負担をかけることなく、全身運動ができるからです。

次に、水泳は水の抵抗を利用した運動であることです。水の抵抗は非常にやさしく、マイルドで、しかも都合のよいことに、その人が出した力と同じだけの負荷が加わるようになっています。

したがって、幼児は幼児なりの力で、大人は大人なりの力で自分で加減しながら泳ぐという運動ができるので、筋肉が未発達な幼児や小学生でも大いに推奨できる運動だと言えます。 水泳教室責任者 平田 正治



スタッフ 紹介



水泳教室責任者
平田 正治

この度、水泳教室責任者として入社しました、平田と申します。以前、日本マスターズ水泳選手権大会の競泳競技 200mバタフライで優勝した経験があります。現在は指導者として、どのように伝えると上達するのかを日々考えながら教室をしています。教室では、子ども達から多くのパワーをもらいながら入水しています。小郡屋内プールの教室に来られる全員の泳力アップを目標に、安心安全に教室運営に取り組んでおります。微力ではございますが、よろしくお願いいたします。