



* 年末年始休館のお知らせ *



平成30年12月27日(木)～平成31年1月4日(金)
(9日間)

* 1月5日(土) より通常営業いたします



みんなの参加まってるよ！
～第3期ウォーターキッズ教室のお知らせ～



南市民プールでは幼児(4～6歳)対象に水慣れ、バタ足練習などを行います。

対象	幼児(4～6歳)
開催期間	2月3日～3月24日(毎週日曜)全8回
時間	14:00～15:00
定員	15名
参加料	4,000円
応募方法	往復はがき1月1日～1月15日(必着)

市政だより1月1日号掲載予定



いよいよ平成最後の冬がやってきました。皆様、今年も1年間プールをご利用いただきありがとうございました。来年も職員一同頑張ってお参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



今年もプールをご利用いただき
ありがとうございました

9/27 職員消防訓練

9月27日(木)の点検日に職員による消防訓練を行いました！避難ルートの確認や消火器を使った消火訓練など行いました。



火災発生しました・・(館内放送)



救急箱もって・・避難ルート確認



コーン目指して消火活動

10/8 体育の日無料開放イベント

10月8日(月)体育の日施設無料開放及び、無料イベントを行いました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました！



①体成分分析測定会
計測するのはドキドキ。見た目ではなく、実際の身体の中の体脂肪・筋肉量などを詳しく測りました。結果説明もあります。

②プールDE遊ぼう！
この時間だけは、普段使用できない浮島ヌードルを開放！にぎやかな声がプール内に響いていまし



③水泳ビテオ撮影会
普段見ることのできない自分の泳ぐ姿を携帯やビデオで撮影しました。皆さん、ぜひ役立てていただきたいです。



ご迷惑おかけしました

11月12～15日の臨時休館日にプール槽の清掃、屋外プール補修、プール設備機器の定期点検を行った際に、設備機器に不具合がみつきり、長い間臨時休館とさせていたおりました。期間中、皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。今後とも南市民プールをよろしくお願いたします。



プール川柳

いらいらも プールに入れば リラックス
家にいて プールに行けばと 家族の目
九時開館 笑顔で入水 皆勤賞





プール DE 歩こう!



南市民プール ミニ講座

水中での運動は多くの長所がありますが、今回は身体の負担が少なく、南市民プールでも多くの方が行っているウォーキングにスポットをあてました!

浮力

筋肉や関節への負担を軽減します。

【水深別の浮力の影響による体重】

- 《へそ》 体重の約50~60%程度の重さ
- 《みぞおち》 体重の約30~40%程度の重さ
- 《脇下》 体重の約10~20%程度の重さ

水圧

1回に送り出す血液の量を増やすために結果的に心拍数・血圧が下がり、心臓への負担が軽くなります。

これら水の効果により、生活習慣病の予防・改善や転倒予防につながります。

水の抵抗

水中に立っているだけでも全身の筋肉のバランスがよくなり、鍛えたい部位を動かして負荷をかけることで、効果的なトレーニングができます。

水の効果

水温*

30度前後の水温は、血管を広げる機能を高め、また、体温を調節する機能を向上させます。結果、筋肉の緊張を緩める効果があります。(筋肉がリラックス)

↓↓さらに↓↓

気持ちよか〜♪

RE効果

〜気持ちの効果〜

relax	リラックス	くつろぐ
release	リリース	解放する
rejoice	リジョイス	歡喜する
refresh	リフレッシュ	活性化する
rebirth	リバース	再生する

リラックスやん

引用:アクアフィットネス・アクアダンスインストラクター教本



代表的な歩き方として、《前歩き・後ろ歩き・横歩き》があげられます。

- ・ 前歩き (すねや太ももの前の筋肉が主に鍛えられます)
- ・ 後ろ歩き (太ももの裏の筋肉 “ ”)
- ・ 横歩き (お尻の横側の筋肉 “ ”)



- ・ 歩幅
- ・ 腕の振り方
- ・ 歩く速さ ..

例えば...

- ①前歩きで歩幅を大きく歩く
- ②前歩きで腕は平泳ぎをするように歩く
- ③前歩きで少し歩幅を小さく小走りに歩く
- ④つま先立ちして前歩きをする

《まとめ》

①②③④を後ろ向き歩きで同じようにやってみる...

など、歩き方プラス歩幅や腕の使い方、歩く速さなどを変えるとたくさんのバリエーションができます。

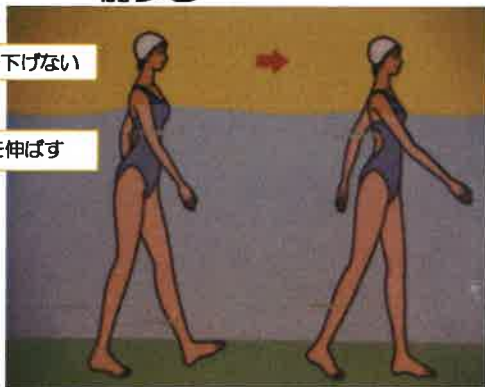
ぜひ、皆さんも歩き方に色々変化をつけながら歩いてみましょう! 同じ歩き方ばかりだと、同じ筋肉や関節ばかり動かすことになります。



前歩き

視線を下げない

背筋を伸ばす



太ももを真上に上げ、踏み出した足に重心を移動させる(踵からつま先)

後ろ歩き

進行方向に背を向け、背筋を伸ばす



片方の足を真っ直ぐに後ろに引く→後ろに引いた足に重心を移動させる(つま先から踵)

横歩き



つま先と膝が真正面を向くように立ち、重心は軸足ののせたまま真横に踏み出す。→重心移動した後、両足をそろえる。

プール奥の壁のボードで紹介しているのでぜひ参加してね!
また、当プールでは【ワンポイントウォーキング】を開催しています。
様々な歩き方や水中運動を行っています。
皆さんのご参加お待ちしております!

【ワンポイントウォーキング】

曜日:毎週月曜(祝日はお休み)

時間:13:15~13:45

受付:12:45~プールサイドにて

先着順(15名)

施設使用料のみで参加できます

おすすめ

おすすめだよ!

