

水は友達 ラクラク健康

1 水温の影響

○水温が30度なので、高齢者等には適温であり、適度に肌を刺激し、血行がよくなり、自律神経の働きと関節機能を活発にします。

○温水中で運動した後の疲労は、陸上と異なり「たいへん快い、体がホカホカと暖かい、気分もゆったりする」などが実感でき、快眠、快食につながり健康な生活リズムをもたらします。

2 水の浮力の影響

○水の浮力が体重を支えるので、腰や膝などの関節に瞬間的に大きな力がかからず、地上で苦痛を伴う体の動きが楽にできます。

○水中での運動は、バランスをとる筋肉を使うため、年をとると最も影響の現れやすい平衡感覚の衰えを防ぐことができます。
○水に浮くことによって全身の力を抜き去り、リラ

ックスした感覚と気分が体験できます。

3 水圧による影響

○水中では血管が圧迫され、水から上がると圧迫がとれ血管が開く。そのため水に入ったり出たりするたびに血管の収縮と拡張が起こるため、血管の活性化を促します。

○水の抵抗によって陸上よりも高い運動効果が得られ、短時間でエネルギーを消費することができ、筋力のアップにもつながります。

4 水中での動きによる影響

○水中では、少し体を動かしただけでも水流が発生し、この水の流れが体にあたると、ローラーを緩やかにかけているような刺激を与え、軽いマッサージを受けたのと同様の効果をもたらします。

笑顔でシェイプアップ

～水中エアロビクスに参加を～

海洋センターでは、各種教室を行っています。泳ぎを中心とした、小学生の学童教室をはじめ、幼児・一般・シルバー教室などがあります。中でも毎週火曜日に開かれる水中エアロビクス教室(女性のみ)は、ちょっとしたブームになっています。

水泳とは異なり、年令に関係なく、泳げない人でも参加できるので「シェイプアップしたい」「日頃の運動不足解消になにかしたい」と言った悩みには、もっとも適した運動です。教室は60分でストレッチなどの準備体操から入り、ビート板や器具を使ったダンスやゲームを毎週変えながら行っています。

ビートのきいた音楽に身をまかせ、楽しく体を動かしてみたいかですか。
昨年春から1回10週で開催し、今まで4回、延べ200人以上の人が参加しています。4月からは、第5回がスタートします。
お問合せ・参加申込みは光海洋センターまで。
☎3510

「4月からの水泳教室生徒募集中」

水中エアロビクスってなに?

水の特性である「水圧」「抵抗」「浮力」「水温」の効果を利用し、体内にたくさんの酸素を取り入れることにより、内臓の働きと新陳代謝を活発にし、身体の内側から余分な脂肪を燃焼させる運動です。無理なく自分のペースで日頃の運動不足が解消できる人気の水中運動です。

☆体験した人の感想

- ☘ストレス発散になって良い
- ☘気分転換になる
- ☘若がえる
- ☘1週間が待ちどおしい
- ☘体がひきしまったような気がする

公園に新しい景観

光しおさい公園観賞池の隣に三本の松が植栽されました。この松は宝くじ助成事業により植えられたもので、公園に新しい景観が生まれました。



▲植栽された松の木

新春初泳ぎ実施

年末年始の疲れをプールでふきとばそう！1月5日プールを無料開放しました。当日は冬休み中ということもあり、参加者の多くは子供でしたが、日頃の運動不足解消のためか、大人の参加者も見受けられ、初泳ぎを楽しんでいました。泳ぎ終わった後は、温かい甘酒で新年を祝いました。

▲水泳の大好きな3人



(右から山ノ先あやなちゃん・土屋みなちやん・山ノ先ひろちゃん)
★水泳教室に入っているので、50m位泳げる。将来は水泳のオリンピック選手になりたい(ちひろちゃん8才)