

HOT(ほっと)スポセン! ~水泳のメリット~

プールが6月18日オープンしました。今年女子更衣室がリニューアルされ、きれいになり使いやすくなりました。今回のHOTスポセンは水泳について書きたいと思います。

水泳のメリットは、天候に左右されずトレーニングができる。クロールはランニングよりも運動強度が高いのです。そのため、効率よく脂肪を燃焼させてくれます。また、普段の生活では下半身の筋肉を使う機会は多いが、上半身は少なく衰えやすい。クロールは、上半身の筋肉をより多く使うから衰えやすさを回避することができます。

水泳で脂肪燃焼を考えると、頻度を増やし、まずは水に慣れることが大切です。7月から水泳教室を開催しますので、やさしい先生方と水に慣れるのも良いですね。

スポーツをすると、ほとんどの方が経験したことのあるのが「ひざ痛。」その正体とは!

膝には、接地している足からの反発衝撃と、上体から加わる体の重さを緩衝させる役割があり、腰や上体の動きやバランスが悪いと、膝に過度のねじれといった無理がかかり、結果として痛むこととなります。痛みの緩和やリハビリテーションには是非プールでウォーキングがオススメです。



ウォーキングがオススメです。



きれいになった
女子更衣室

水泳教室情報

◆ちびっこ(幼児)

7月1・8・15・22日(日曜日)
午前10時30分~11時30分

◆ジュニア(小学生)

7月1・8・15・22日(日曜日)
午後1時30分~2時30分(チャレンジ組)
午後3時00分~4時00分(ファイト組)

◆ナイター

7月3日~8月23日(この期間の毎週火・木曜日)
午後7時00分~8時00分 ※全14回開催
※8月14・16日はお休みです

◆お問合せ
教育委員会社会教育係
TEL29-3735



ポールはスポーツセンターで貸出しています。

6月3日(日)に札幌市から特定非営利活動法人健康保養ネットワークから2名の講師を招き、ノルディックウォーキング体験会を開催しました。

「ノルディックウォーキングの効果と方法」という題で役場の会議室で講話があり、ポール2本さえあれば、いつでもどこでもできる気軽な健康運動であり、また、冬期間のツルツル路面で、滑って転びそうになったときも、ポールを突いて姿勢を立て直す事ができることから転倒予防にも役立ちます。と話がありました。

ノルディックウォーキング
体験会を開催しました!

講話終了後、早速外に赴き、久々の天気にも恵まれた中、準備運動を念入りに行い、ポールを使った歩き方を学びました。「胸を張って、颯爽とリズム良く。」がコツ、だそうです。

講師の佐藤先生は「皆さん飲み込みが早いので、すぐコースに出しましょう。」と促され、まだまだ芝ざくらまつり期間だったので、道行くドライバーにちらちら見られ、気恥ずかしさはあったものの、役場駐車場をスタートし、神社の坂を上り、滝上公園を眺め、公園出口付近の橋を渡り、元町↓幸町↓栄町↓役場駐車場と約1時間、散策しました。

なかなか最近、1時間近くも歩くことのない私にとっては、いい汗をかき、リフレッシュできたひとときでした。

このノルディックウォーキング体験会は第2回目を8月5日(日)開催します。最近では新聞やテレビで「ノルディックウォーキング」



が健康増進につながる注目を集めているそうです。また、ノルディックウォーキング用ポールはスポーツセンターで無料で貸し出ししています。さらに初めての方には、スポーツセンターで勤務する小山内海さんが、ノルディックウォーキング指導員の資格があり、丁寧に歩き方を教えてくれます。

いつもの散歩にポールを持ち、ウォーキングすると運動量は2、3割アップします。是非お試しを。

健康体力づくりセミナーを開催しました！

5月19日(土)にスポーツセンターで札幌市から特定非営利活動法人健康保養ネットワークから3名の講師を招き、「女性のためのカラダづくりセミナー」を開催しました。

前半の講話では、太りにくい体質になるポイントや効果的なトレーニング方法が紹介され、後半の実技では、音楽に合わせて行う足のステップから始まり、ダンス風に有酸素運動の動きを取り入れたエグザサイズを行いました。



5月20日(日)にスポーツセンターで19日に引き続き、特定非営利活動法人健康保養ネットワークの3名の講師により、「指導者が考えるカラダづくりセミナー」を開催しました。

前半の講話では、幼児期の身体活動の必要性についてと題し、子どもの足の指が地面に接していない状態や重心が踵に偏っている。などといった「浮き指」により「姿勢が悪い」「転びやすい」といった事例の紹介があり、ゴムポールを使った動き作りや偏った身体を整える改善方法を実技を交えて学びました。

