

冬だからこそプールで体を動かそう!!

～プールの温度は夏と同じ30度です～

肌に刺激を与えて代謝アップ!

年間通して水温30度・室温32度で統一しています。冬などは入る時に、寒いと感じる時がありますが、水温が体温よりも低く、熱が奪われ続けるため、反対に体温を一定に保つようとする働きを活性化させます。

「風邪を引きにくくなる」と言われるのは、この体温調節を繰り返して調節機能向上するためです。

また、毛細血管が刺激されて、肌や全身の血液循環がよくなります。水中での呼吸は心肺機能を高め、代謝を良くするので、水泳は体に良いこと間違いなし!

冬でもやっぱり「継続は力なり」!

継続して続けるためには、目標設定が効果的です。

水泳技術の習得、健康のため、ダイエットのためなど様々な理由がありますが、1回休むとまた休みたい気持ちが出てきます。

同じクラスや、目標を持ったプールでの友達ができることさらに楽しく、寒い冬でも頑張ろうという気になれます。

寒い冬なんかには負けず、年中真夏のようないスイミングで、楽しく心も身体も鍛えましょう。

～風邪を引かないためにできること～

- 手洗いうがいをしっかり行いましょう。
- 適度な運動を心がけましょう。
- 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 規則正しい生活を心がけてしっかり休息をとりましょう。

暑い夏も過ぎ去り過ぎし易い季節になりました。それも束の間で、あつあつ間に寒い冬が近づいてきます。「冬は寒いから行きたくない」「や」「風邪を引くからプールを休もうかな」といついつか考えてしまう季節です。そのような寒い季節でもプールで運動することによって、風邪を引きにくく身体はしっかりと動くことができます。

冬でも温かいプールで泳ぎ、病気や運動不足を防ぎましょう。



シャワーは準備運動の続きです!

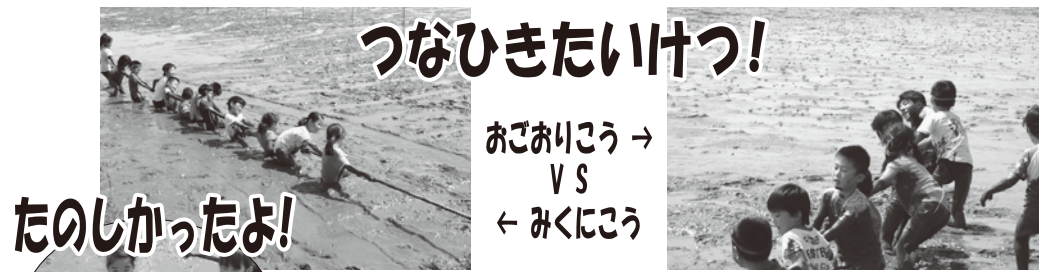
プールに入るときは、全身に35度～38度位のシャワーを浴びて入るようになっています。

冬場は、寒いからと少しだけシャワーを浴びたり、逆に温度を高め設定しがちですが、体を温めすぎるとプールの水温が冷たく感じてしまいます。プール入水時の急激な血圧の上昇を防ぎ、体への負担をやらわけるためにもしっかりとシャワーを浴びてゆつくりプールに入りましょう。

なぞなぞ わかるかな?

- ① いつも怒っている飲み物のつなはなに?
 - ② 車が落ちてしても拾えないものつなはなに?
 - ③ 進んでも必ず元の所に戻ってきてしまうものは?
 - ④ 入口は1つで部屋が5つあるものは?
 - ⑤ 必要とされなくたものはなに?
 - ⑥ 何と読むでしようか? 「あいうえお」 ↓ 「あいうお」
 - ⑦ つままれたけれど、まだつまれないものはなに?
 - ⑧ 毎日握手するものはなに?
 - ⑨ 数字の9が嫌いな動物は?
 - ⑩ どこまでも自分に着いてくるとは?
- ※ 答えは4面にあります。

8月10日 こどもバスハイク IN ガタリンピック・宇宙科学館



● ぼくは、ガタリンピックでもちわるくなくなったけど、プラネタリウムでくまもんのおほしさまをみてげんきになりました。

小郡校 いまむら しゅうだい

● 今日、スイミングのバスハイクでガタリンピックと宇宙科学館にいきました。「一番楽しかったのがガタリンピックのつなひきです。足がどろにうまってひきにくかったけど、ぼくたちのチームが勝ちました。うれしかったです。」

小郡校 おおたに たくみ

● プラネタリウムがとってもおもしろかったし、スタンプラリーがおもしろかった。

小郡校 まえだ はやと

● 一番楽しかったのは、開くとかわいい海王が出てくるカード作りです。色をぬったり、はったりしてとても楽しかったです。

小郡校 たぐち あかり

● いくまえからドキドキしてたのしみでした。どろのうえですべったけど、ぜんぜん前に進みませんでした。みんなの応援のおかげでゴールできました。どれもすごく楽しかったです。

三國校 やの あずさ

● わたしはどろに入りました。気持ちよかったです。

三國校 たかくら まな

● どろに足がはまって抜けなくなりました。プラネタリウムがおもしろかったです。

三國校 まえだ かずや

● バスハイクで一番楽しかったのはガタリンピックです。人間ムツゴロウ淵フライで3位になったのがうれしかったです。

三國校 うちむら さき