

スポーツの秋こそプールで体を動かそう!!

～プールは毎日が真夏日!年間通して水温は30度です～

肌に刺激を与えて健康な身体づくり!

年間を通して水温30度・室温32度で統一しています。プールに入る時に、寒いや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こ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、水泳は体に良いことばかりです!

スポーツするには「継続は力なり」!

継続して続けていくためには、目標づくりが効果的です。水泳技術の習得、健康維持、運動不足解消のためなど様々だと思います。しかし1度でも休むとまた休みたい気持ちが出てきます。

同じクラスや、目標を持った仲間ができるとうれしく、これからの寒くなる季節でも頑張ろうという気になれます。

毎日が真夏のようなスイミングで、楽しく心も身体も鍛えましょう。

コーチ一同、精一杯お手伝いします。

ご存知ですか?「πウォーター」当スクールの水は美容の水です!

πウォーターの効果
皮膚や目、鼻などへの刺激が少ない。肌によさしいのでアトピーや肌荒れにも安心。
髪のパサつきや脱色を抑える。美容としての理想に近い水を使用しています。



今年の夏は例年になくかなりの猛暑でしたが、暑い夏も過ぎ去り、スポーツするのに適した季節になりました。それも束の間で、あっという間に寒い冬が近づいてきます。寒くなるよ!今日は休もうかな!や、「風邪を引くからプールを休もうかな」といついつい考えてしまいます。しかし、プールで運動することにより、風邪を引きにくい身体づくりをすることが出来ます。

年中通して温かいプールで泳ぎ、これからの季節、病気や運動不足を防ぎましょう。



プールは何でもできるスポーツジム!

一昔前とは違い、泳ぐ人より歩く人が増えています。音楽に合わせて行うアクアビクスも人気があります。水中で行うストレッチは、陸上より筋肉が緩みやすく、とても効果的です。

また、水を抵抗にした筋カトレーニングも可能です。どんな運動もできるプールは万能スポーツジムなのです!

なぜなら わかるかな?

- ①空を飛び回るパンはなに?
 - ②カンはカンでも本がいつぱいあるカンは?
 - ③右手で持てて左手で持てないものは?
 - ④寝る時に使っじゃまなものは?
 - ⑤使つと捨てるのにわざわざ買う袋は?
 - ⑥野球選手は書いて、監督は出すものは?
- ※答えは4面にあります。

～風邪を引かないためにできる4つのこと～

- 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。

ジュニアバスハイク 8月10日(水) サンシャインプール

鬼いっきり遊びました!



ドラゴンライダー
すべった〜

すべるぞ!



とにかく楽しかったね!



流水プール

ながれた〜



ウォータージャングル
水がおちてきた〜

●あたらしいおもちゃができた。おべんとうもおいしかった。

三國校
たかち しろうくん

●じゅんぼんまちがながったけど、ドラゴンライダーはこわくてたのしかった。

三國校
しばた かなるくん

●ながれるプールがたのしかった。バケツにみずがたまっておちてきたりするの楽しかった。

三國校
こんどう はるかさん

●ウォータージャングルのバケツからパシャーンと水がかかってきて面白かった。

小郡校
いけしま ゆずはさん

●サンシャインプールに行くと、ウォータージャングルのたるから、たまった水が落ちてきて面白かった。

小郡校
まつた まこさん

●つるつるのすべり台が、スピードが速くて上に行ったり下に行ったりして楽しかった。

小郡校
つみみ たいしくん

宮崎菜々子さん ナショナルタイム突破 おめでとう!

ナショナルタイムとは日本水泳連盟が定めた日本代表になるためのタイムです。日本トップクラスのナショナル合宿に参加でき、海外の試合に参加する選考基準にもなります。

オリンピック選考会の大会でもある『全日本選手権』の参加資格を与えられ、日本のトップスイマーの仲間入りとなる資格です。

みなさん、応援をお願いします。

