

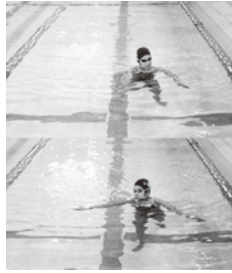
健康な身体のために、まず「骨」を鍛えよう!



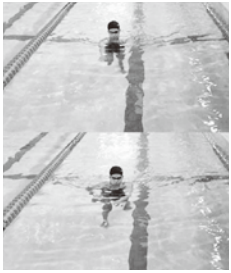
水泳や水中運動を継続的に実施することにより、全身の骨や腰椎の骨密度の維持・改善に効果が認められています。

主に筋や腱の伸長・短縮に伴う骨へ加わる力を与える水中運動の例を紹介しします。これらの運動は、骨粗しょう症予防のための水中運動としての効果が期待できます。

骨粗しょう症予防のための水中運動プログラム紹介



前方ジグザグウォーキング



ウォーキング+水中プル



肩のストレッチ



腰のストレッチ



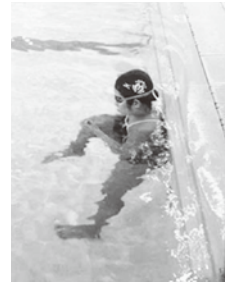
後方ウォーキング



水中片足蹴り上げ



水の押し上げ、押し下げ



股関節と大腿後面のストレッチ



水中での連続つま先立ち



手のひらで水面を叩く

ぜひ実践してみてください!
「継続は力なり」です!!



日本スイミングクラブ協会 かわら版より引用

水中では、「浮力」「水圧」「抵抗」「水温」といった陸上とは異なる環境です。水中での運動は、水の特性を生かして、楽しみながら健康・体力づくりなどに役立てることが期待できる素晴らしい運動です。

この春から始めてみませんか!

なぜなぜ わかるかな?

- ① ボールはボールでも四角いボールは?
 - ② 食べると安心するケーキは?
 - ③ よんでも返事をしないものは何?
 - ④ 世界の真ん中にいる虫は?
 - ⑤ ひっくり返ると軽くなる動物は?
 - ⑥ バイ菌をやっつける「けん」は?
- ※答えは4面目にあります。

ピカピカの1年生

新1年生に聞いた 将来の夢ランキング



男子



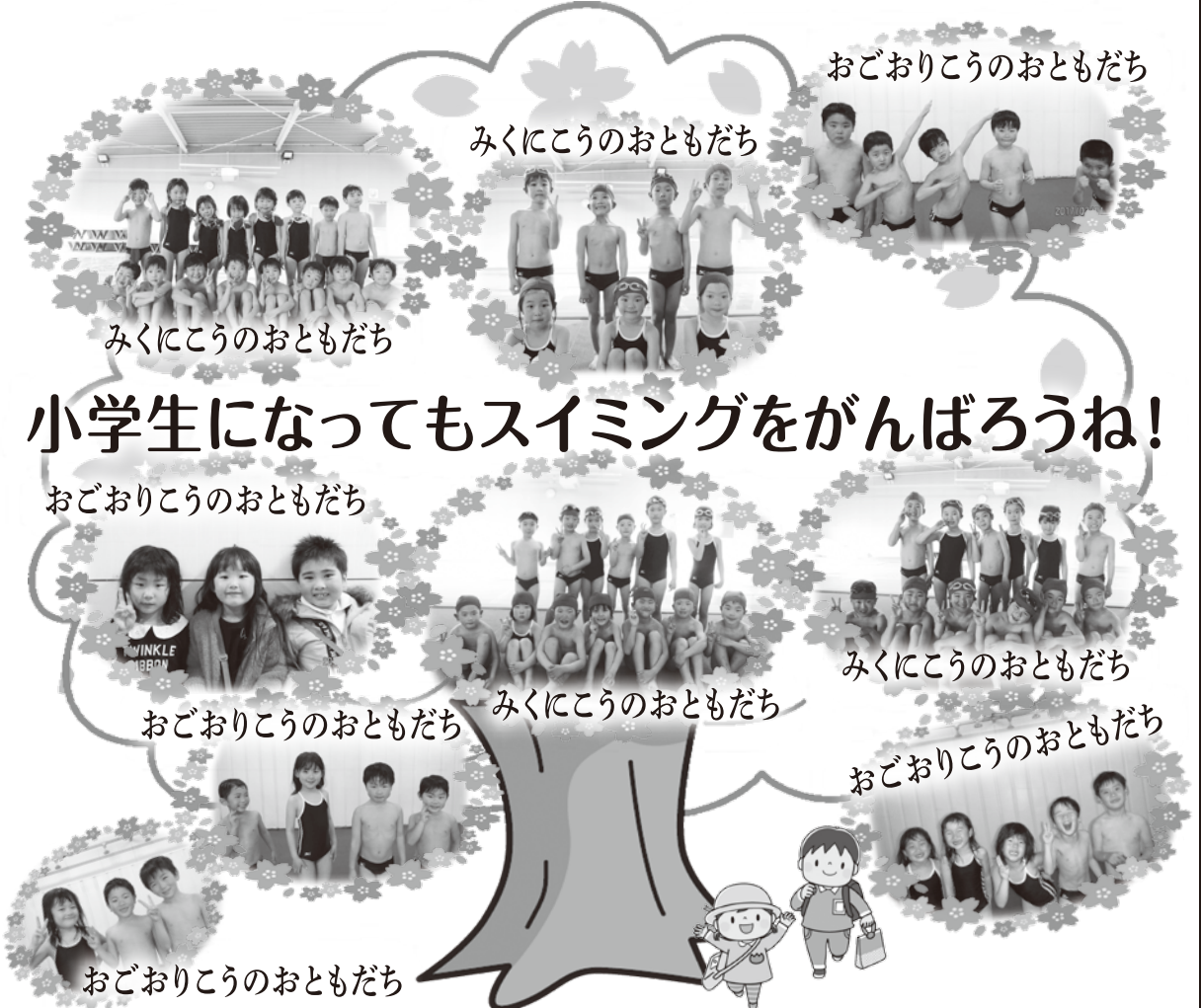
女子



けいさつかん 1位 ケーキやさん
しょうぼうし 2位 スイミングのせんせい
やきゅうせんしゅ 3位 おはなやさん
サッカーせんしゅ

ほかにアイドルやせんせいなどたくさんのゆめをきかせてもらいました

夢にむかって大きくはばたけ!



小学生になってもスイミングをがんばろうね!