

冬だからこそ水泳を!

Q・プールに入る前、サウナに入って体を温めてからプールに入ったほうがいいの?

A・体を必要以上に温めてプールに入ってしまうと、実際の水温より冷たく感じてしまいます。プールに入る前は準備運動をしっかりして35度〜38度のシャワーを浴びて徐々に体をプールの水温に馴染ませよう。また、プールに入る時は一気に入らず、ゆっくりと水に入ってください。帰りは38度〜41度のシャワーを浴び、サウナでしっかりと体を温めておくことをおすすめします。

Q・ウォーキングしても体が温まらない。どうしたらいい?

A・今、歩いているペースに慣れてしまっていないかもしれません。少しペースを早めてみたり、同じペースでも体を大きく動かしながら歩いてみてください。お友達と楽しい会話をしながら歩くのも心のリフレッシュという効果もあります。体の効果も求めるのであれば、この筋肉が今動いているのか、この歩き方はどこに効果があるのか意識しながら歩けば効果は大きいです。

水泳を長く続ける秘訣 5ヶ条

1. プールでの目標を作ること。
2. 頑張りすぎず会話で笑えるくらいの余力を残すこと。
3. 自分のペースで行うこと。
4. プール友を作ること。
5. 無理のないライフスタイルを作ること。

寒い冬が近づいてきました。「冬は行きたくないな」とか「寒いと風邪をひくからお休みしようかな」といつい休みがちになりやすい季節。そんな寒い季節でもプールで運動することによって風邪をひきにくい体を作ることができるのです。今回は冬場に会員さんから出る疑問や悩みを解決しようと思います。「100歳まで元気に」を合言葉に冬場でもアクティブを楽しみましょう。

Q・なぜ、冬でもプールなの?

A・水は空気よりも熱の伝導率が高いので体温よりも低い水温のプールに入っていると、短時間で体温が奪われてしまいます。これを回復しようと体が体温を調節します。体温を調整する力が強くなり風邪をひきにくくなるのです。



Q・寒くて家を出るまでが戦いなんです、なにか良い方法は?



A・プールに行く曜日を決めておくとうれしいでしょう。自分の好きなレッスンがある曜日に合わせると足がプールに向かうはず。友達と誘い合って行くのも一つの手段ですね。

なぞなぞ わかるかな?

- ① ヒーローは、どこの会社の携帯電話を持っているのでしょうか?
- ② ナイスなスイカは、何になる?
- ③ 歯を磨くことがキレイな野菜って何?
- ④ 陸上競技場にもある車って、何?
- ⑤ 人の体の中にあるもので、正常なのに悪いような名前のもって何?
- ⑥ 幼稚園や、保育園の子が着る服の色は、何色?
- ⑦ 何をやっても途中で投げ出してしまつ道具とは何?
- ⑧ 食べると物が投げられなくなる野菜って何?
- ⑨ 出席すると、体が疲れてしまつパーティーとはどんなパーティー?
- ⑩ おかずに揚げ物が出る日は、何曜日?
- ※答えは4面目にあります。

8月11日 阿蘇ファームランド楽しかったね!

天気にも恵まれて最高でした☆

元気の森であそんで、まなびのもいで動物とふれあいました!

まなびのもい



水族館にも行ったよ~



どうぶつかわいいね~



元気の森



走り回ってちょっと一休み!

とっても広くて、どこに行こうかな~



- 1番楽しかったのは動物園です。動物を触ったりやわらかかったです。また行きたいです。
小郡校 大谷 匠
- 阿蘇ファームランドは初めてだったけど、色々なアトラクションがあつても楽しかったです。
小郡校 黒田 葉月
- 阿蘇ファームランドに行くとき「早く到着しないかな」とずっと思っていました。色々なアトラクションがとても楽しかったです。
小郡校 熊添 萌
- ファームランドではたくさん魚や動物を見れてたのしかったです。1日があつたという間に過ぎました。またみんなで行きたいです。
小郡校 平田 和
- 動物園のカピバラたちがかわいかったです。元気の森で走り回つたけれど、楽しかったのでまた行きたいです。
三國校 金子 彩音
- 特に動物コーナーが楽しかったです。水族館ではウーパールーパーすくいがあつてびっくりしました。
三國校 神田 絵里加
- 迷路とすべり台がとても楽しかったです。また行ってみたいです。
三國校 中村 篤志
- 元気の森のアスレチックで遊んだのが楽しかったです。カピバラがかわいくてウーパールーパーすくいが楽しかったです。
三國校 内村 大樹