



スポーツセンター



トレーニングルームだより

夏本番です！ 水分補給をしっかりとって熱中症には注意しましょう！

はむら夏まつり

はむら夏まつり 2日目の 7月27日(日) 15時30分頃からパットゴルフを行います。

参加費は無料で、どなたでも参加できます。
景品がなくなり次第終了です！

場所は市役所通り「富士見小・西」交差点付近となります。
たくさんのご参加お待ちしております♪



7月21日(月・祝)は開館しています！

【お問合せ】

NPO法人 羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699





夏こそプール！



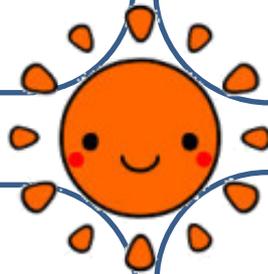
水中運動が身体にイイ！

【水抵抗】

水の抵抗は空気中の約 12 倍。
水泳選手が水中で思いっきり手を掻くと水が壁のようになって手が止まってしまうほどです。
水中運動は筋肉の収縮速度が速く、陸上に比べて 1/4 のスピードで最大筋力に到達します。
水中では 1 つの動作で 2 つの筋肉(拮抗筋)が強化でき、負荷の強弱も自在に変えられます。

【水圧】

血管の老化は 30 代から始まっているといわれ、加齢とともに血液の循環は悪くなりますが、水中運動にはそうした静脈管理をよくするメリットがあります。
足のむくみ解消、高血圧の方は血圧が正常値に戻る、水中ウォーキングは末梢の血管を広げて血行を良くする効果があり、冷え症にも効果があります。



【水温】

水温が 20℃ の水中に立つと、同じ温度でも陸上に比べて 27 倍早く体温が奪われます。人の身体は体温より低い温度環境の水の中に入ると、エネルギーを消費して奪われた熱量を生産し、体温を維持しようとします。水に入った人の身体は陸上より 5~7% 多い酸素を摂取する必要があり、脂肪を燃焼させなければなりません。
これが水温によっておのずと得られるダイエット効果！

【浮力】

みぞおちよりも水面が高い位置であれば浮力を活かした運動効果が得られ、肩まで水に入れた姿勢でプールに立つと、足への重力負荷は陸上に比べて 10/1 になります。腰や膝にトラブルを抱えている方も着地衝撃を心配することなく運動できます。

