



スポーツセンター

トレーニングルームだよ!

お知らせ



7月30日(日)は
通常通り開館しております!
ぜひお越しください♪



パットゴルフ

はむら夏まつりにてパットゴルフを行います!!

日時：7月30日(日)16:00頃から

場所：市役所通り「香蘭飯店」前

参加費：無料(どなたでもご参加頂けます)

*景品がなくなり次第終了となります
たくさんのご参加お待ちしております♪

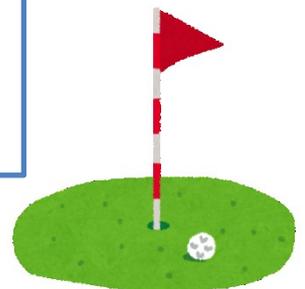
お問い合わせ

【NPO 法人羽村市体育協会】

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

mailto:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



いよいよ夏本番！

「暑い中で運動するのは…」という方！
プールで運動をしてみませんか？

水にはこんな特性があるのを知っていますか？

- 1. 浮力**…水中では体重が軽くなるため、筋肉・関節・靭帯への負担が少ない状態で運動できます。陸上の体重に比べると、水に浸かった状態が、鎖骨で10分の1、みぞおちで4分の1、腹部で2分の1になります。
- 2. 水圧**…身体全体に均等に水圧がかかるため、全身の血液循環が良くなります。また、呼吸筋が鍛えられ心肺機能の向上にもつながります。
- 3. 抵抗**…水中運動は、陸上運動の12倍の力が加わるため、筋力増強に最適です。また、自分の体力に応じたスピードで運動を行うことができます。
- 4. 水温**…体温よりも低い水温で運動するため、体温調節機能が向上します。身体の抵抗力が増し、風邪なども引きにくくなります。また、エネルギー消費量も多くなります。

おすすめは

水中ウォーキング！

水に顔を付けない！泳げなくても安心！十分な運動量が確保できます！

- 【効果】**・筋力、筋持久力の向上
・柔軟性の向上
・バランス能力の向上
・心肺持久力の向上

水中ウォーキングについて詳しく知りたい方や興味のある方は、ぜひ「水中ウォーキング講習会」

にご参加ください♪
方法、強度の調節、歩き方等
詳しくお伝えいたします！



水中ウォーキング講習会

日時：7月22日（土）

午前10時～10時50分

場所：羽村市スイミングセンター
25mプール

対象：16歳以上

定員：先着30名

参加費：市内在住・在勤の方 400円
市外の方 600円

持ち物：水着、帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分
までにプール受付前にてお申込みください