

スポーツセンター

ニングルームだより



<u> 7月7日 (土) 七</u>夕の日

スペシャルプログラム

【ビギナーエアロビクス】9:45~10:45

【エアロビクス 1】 11:00~12:00

【エアロビクス 2】 14:00~15:00

トレーニングルームスタジオにて行います!

通常レッスンと同様となりますが七夕という事で

いつもとはなにか違う…?! お楽しみに 🕔



皆さん!盛り上がりましょう

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

[E-mail]

taikyou-m@sage.ocn.ne.ip

この季節は気温・湿度 が上昇し、熱中症になり やすくなります。

トレーニング中はこ まめに水分補給をしま しょう!!





だんだんと暑くなってきたこの季節**%**暑いと運動をする気にならない…。 そんな方におすすめなのがアクアエクササイズ!

中でも**水中ウォーキング(水の中で歩く運動)**が誰でも簡単に行うことができおすすめです!!

「歩くだけじゃ運動効果はあんまりないのでは…?」と思っていませんか? 水中ウォーキングにはこんな良い効果があります↓

【筋力・持久力の向上】

浮力の影響で、陸上よりも体重を支える 下肢の筋肉への負担は軽減されますが、水 の抵抗を利用して指先を蹴り上げながら 歩いたり、歩幅を広くして歩いたりするこ とで、陸上歩行では使わない筋肉を使えま す。また、不安定な水中を歩くことによっ て、姿勢を保とうとして体幹部が鍛えられ ます。

【心肺持久力の向上】

水中を歩く際に水の抵抗を受けることが 負荷となり、水中ウォーキングは有酸素運動 の一種となります。また、水中では胸郭に圧 迫が加わり、陸上よりも呼吸筋への負担が大 きくなるため呼吸筋が鍛えられます。それと 同時に、陸上に比べて下肢の大筋群を積極的 に動かすため、陸上ウォーキングよりも強度 を高く保つことができます。

【バランス能力の向上】

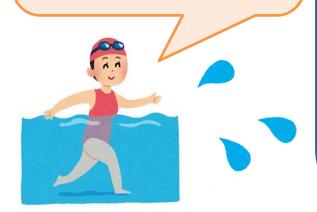
水中では浮力があることからバランスを 失いやすいですが、水の抵抗を上手く利用 してバランスを保持することによって、バ ランス能力の向上が期待できます。

【柔軟性(関節可動域)の向上】

水中では浮力によって、陸上で歩く時より も手足を楽に、ゆっくり大きく動かすことが できます。このように歩くことによって、身 体の関節可動域を広げることができます。

他にも多くの効果があります! 詳しく知りたい方やご興味の 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♪



水中ウォーキング講習会

日 時:6月23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