



# スポーツセンター トレーニングルームだより



**予告!**

## 7月7日(土) 七夕の日 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!**

**注意**

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!!



### 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.jp



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