

水泳教室の報告

超初心者水泳教室

「水泳を始めてみたいけれど顔もつけられないので恥ずかしい」こんな思いで始めの一步を対象に、泳力5m未満の方限定の「超初心者水泳教室」を始めました。

目標は「クロールで10m泳げる」「浅い所では溺れない」にしぼり、4回の教室のプログラムを立てました。

第1回	顔を水につけましょう	息を5秒がまんしましょう
第2回	浮いてみましょう	くらげ浮き、だるま浮き、立ち方が大切
第3回	ゆっくり進んでみましょう	けってのびるから「けのび」
第4回	クロールとはこんな泳ぎです	手を交互にかいたらこんなに進みます

PRが足りなかったのか参加者は5名でした。「子どもの頃に水に入っただけで水に入るのが怖いのです」「顔をつけられないのですが大丈夫でしょうか」など始める前はだいぶ緊張していた皆さんも、第1回目でのびらしい浮き方ができるようになり、信じられないと喜んで帰られました。

これからが大変なのですが、最初に感じた「水泳って楽しい」を忘れないようにして、いつの日にか皆さんの仲間に入れていただけたらうれしいです。(佐藤)

水連Tシャツをお分けします

都民生涯大会に参加する選手がおそろいで作ったTシャツの在庫がなくなりましたので、新しく作ることにしました。ご希望の方にお分けします。都民生涯だけでなく、区民大会や区民生涯などで着用し、豊島水連チームここにあり！とアピールするのも楽しいと思います。

お申し込みはお手持ちの封筒に氏名、サイズ、数量を明記し、代金をそえて各教室チーフにお渡しください。しめ切り6月の教室最終日。



色：黄緑 水連マーク入り(背中)
サイズ：S、M、L、LL
素材：速乾性のドライ生地
価格：1600円(税込)

6月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週水曜日7時～
中上級教室(巣鴨)	3日、10日、17日、24日	毎週金曜日1時30分～
さくらの会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	2日、9日、16日、30日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	2日、9日、16日、30日	毎週木曜日6時30分～
ヘルシー(南長崎)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週水曜日9時15分～

水泳を楽しむ パートII

豊島区水泳連盟 月岡 透

(1) 水泳と健康

水泳には陸上で行う運動と違って健康のためにいいところが沢山あります。でも気を付けないと健康を害することもあります。

第1は水温です。今はほとんどが温水プールですので、水温が27度～28度位に調節されています。慣れているからといって急に飛び込むのは危険です。その日の体調もあります。シャワーを浴びたり、足先からゆっくり入などの配慮が必要です。室温（外気温）は水温より2～3度位高い方がよいといわれています。真夏の戸外で泳ぐときなどは一層注意が必要です。もう一つ気を付けなければならないことは、水に入っている時間です。水中では陸上の約25倍の速さで熱を奪われるといわれます。動きが少ない場合にはより水が冷たく感じます。寒さを感じながら練習することは好ましくありません。適度に休憩を取りながら（暖を取りながら）泳ぐようにしましょう。

第2は呼吸です。陸上での運動と違って自由にできるわけではありません。例えリズムカルであったとしても、息を止めている時間があります。更に呼吸をする時間が短い上に水圧で圧迫されている分強く吸わなければなりません。全身を激しく動かせばそれだけ心臓や肺を活発に動かさなければなりません。練習を積んで鍛えていけば心肺機能も向上しますが、練習が過度になれば障害を引き起こすこととなります。運動量を適度に押さえて泳ぐことは、心臓や肺の活動を活発にし、健康に良いといわれますが、あくまでも自分の体力や体の状態を知って、泳ぐことが大切です。

では、自分にとってどのくらいが適度な運動なのでしょう。健康維持やリハビリのために行う人もいるでしょうし、トレーニングを目的とする人もいるでしょう。それぞれの目的や年齢・体力・性別・運動経験・からだの状態などを考えて行わないと逆効果になってしまいます。

どの程度の強さで運動したらよいか、簡単な方法として運動の強度を1分間の心拍数（脈拍）で大まかに把握する方法があります。次のような計算式で適切な運動強度としての心拍数が求められます。

- ※ $(220 - \text{年齢}) \times \text{運動の強度} = \text{適度な運動の目安}$ としての1分間の心拍数
- | | |
|----------------------|---------|
| 目標とする運動の強度① 健康の維持・増進 | 0.5～0.6 |
| ② 体重減量、筋力の維持・増強 | 0.6～0.7 |
| ③ 筋力・体力の増強 | 0.8 |

例えば、76歳の私が現状を維持したい（②）と考えたときの適度な運動強度は、

$(220 - 76) \times 0.6 \sim 0.7 = 86.4 \sim 100.8$ 回となります。脈拍が86～100回ぐらいい上がる運動が適度な運動といえます。 続きは次回で



お知らせ

「みずとも」が6月号から水連ホームページで読めるようになりました。一度ホームページにもお立ち寄りください。

ご意見ご要望は下記事務局まで

豊島区水泳連盟事務局

〒112-0012 文京区大塚 6-24-15-502 佐藤 彰