

懇親会2017

2月26日(日)恒例の懇親会が池袋の東明大飯店で90名を超す会員、指導員が集い盛大に開催されました。

星京子会長の挨拶に続き、第2代会長の高野之夫区長より「豊島区は国際アートカルチャー都市としてさまざまな改革を進めていますが、文化は心を豊かにし、スポーツは身体を健康にします。私の後を継いだ小峰博会長、そして今の星京子会長のもと、水泳連盟が着実に発展しているのを心強く思っています」とのご祝辞をいただきました。



アトラクションでは、昨年に引き続き、木曜泳ごう会の相川義則さんと瀬戸進さんがギターの演奏を披露してくれました。「ミカンの花咲く丘」「青い山脈」などの演奏では、参加者みんなで合唱するなど、楽しいひとときを過ごすことができました。

アトラクションの第2部では指導員が提供したスポーツグッズ等の抽選会が行われ大いに盛り上がりました。

懇親会は来年も予定しています。さらに大勢の水泳仲間が集い、いっそう懇親を深めることができると願っています。皆さまのご参加をお待ちしています。

3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	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19時分～
中上級教室(巣鴨)	3日、10日、17日、24日、31日	毎週金曜日13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、23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、23日、30日	毎週木曜日18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～

水泳と健康② 自律神経と水泳

水泳を続けていると「かぜを引きにくくなった」「よく眠れるようになった」と感じられる方も多いと思います。これは人間を健康な状態に保ち続けようとする自律神経のバランスがうまくとれていると考えられます。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、これらが相反する働きをすることで健康を維持しています。

交感神経が優位となるのは運動をしていたり働いていたりする活動期で、血液の循環がよくなり、血圧や体温が上昇し、新陳代謝が活性化します。

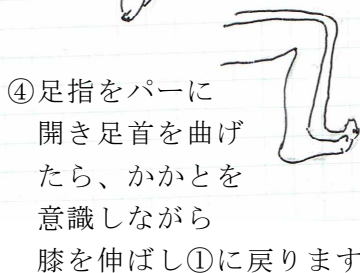
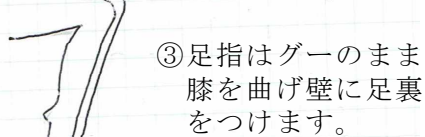
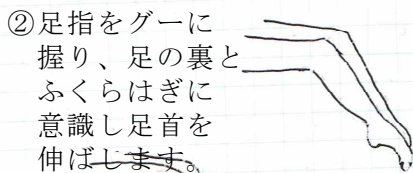
副交感神経が働くのはお風呂に入ったり音楽を聴いたりする休息期で、免疫をつくるリンパ球を増やす働きをします。

プールで泳いでいるときは交感神経が働いて活発に身体を動かしていますが、プールから出ると副交感神経がはたらき、眠くなったりお腹がすいたりするのはです。自律神経を安定させ、健康アップするには交感神経と副交感神経を同じようにバランスよく働かせる必要があります。水泳は水に入るだけで交感神経が活発に働き始め、水から上がると今度は副交感神経が働き始めるというお得なスポーツなのです。

アクアフィットネス講座②

足の筋肉やわらか体操

足指のグーパー体操に膝の曲げ伸ばしを加え、むくみ解消、膝痛予防や膝下をすっきりさせる効果があります。プールサイドに腰かけてやってみましょう。



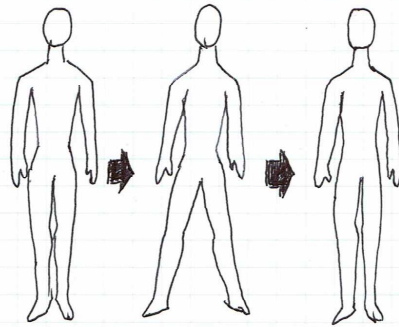
「応用」片足は①の膝を伸ばした形、もう一方の足は③の壁につけた形から交互に入れ替えます。

ウォーキングを始めましょう②

基本のウォーキング

サイドウォーキング（横歩き）

転倒しないようにバランスをとって歩くには、どの方向へもスムーズに足を出せることが大切です。横歩きは歩行バランスや美尻作りに役立つトレーニングです。



①顔を正面に向け、両足に均等に体重をかけて立ちます。

②お尻をひきしめながら片足を横に出します。

③内ももを引きしめるように意識してもう一方の足を引きつけます。

*急がずに、一步一步お尻や内もものひきしめを意識して歩きましょう。25 m歩いたら反対方向にも歩きましょう。

