

## 平成29年度の事業計画

各地で桜が満開となり、いよいよ春本番となりました。  
平成29年度も豊島区の水泳普及のため、水泳連盟では次の事業を予定しています。  
今年度もがんばります。よろしくお願ひいたします。

### □水泳教室

巣鴨体育館

ハッピーマンテー	月曜	10:00~12:00
エンジョイスイミング	水曜	10:00~12:00
アクア&スイム	水曜	19:00~20:30
中上級教室	金曜	13:30~15:30

雑司が谷体育館

さくらの会	火曜	10:00~12:00
アネモネクラブ	火曜	12:00~14:00
木曜泳ごう会	木曜	18:30~20:30
イルカの会	木曜	10:00~12:00

南長崎スポーツセンター

ヘルシースイム	水曜	9:15~11:00
---------	----	------------

\*オリーブの会はしばらくの間休会します。

短期教室

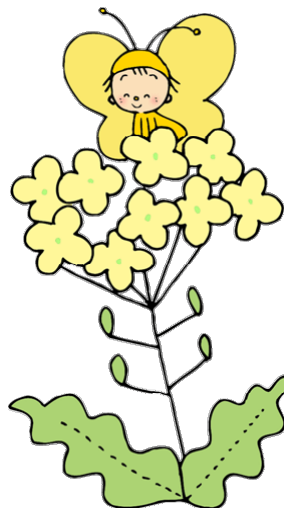
超初心者水泳教室	火曜	10:00~12:00	5月、10月
楽々初心者水泳教室	火曜	10:00~12:00	6月、11月
男だけの水泳教室	火曜	10:00~12:00	9月
ジュニア水泳教室	日曜	10:00~12:00	5月~7月

### □水泳大会

第5回豊島区生涯水泳大会兼都民大会予選会 5月28日(日)

第5回豊島区学童水泳記録会 8月26日(土)

第68回豊島区民水泳大会 10月29日(日)



## 第5回豊島区民生涯水泳大会兼都民大会予選会

日頃の練習の成果を確かめるため、また、自分自身の泳力を知るため、水泳大会に参加してみませんか？区民生涯大会は25mの種目も、男女混合リレーもあります。初めて大会に出てみようという方には取り組みやすい競技会だと思います。この大会は8月に行われる都民大会の豊島区予選会も兼ねています。区の代表として参加したい方も奮ってエントリーしてください。

日時：平成29年5月28日(日) 競技開始 午前10時

会場：豊島区立南長崎スポーツセンター

参加資格：区内在住、在勤、在学、区内水泳クラブ所属の方

種目：

年齢区分	自由形	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
A~D	25m 50m 100m	25m 50m 100m	25m 50m	25m 50m	100m 200m
E~F	25m 50m	25m 50m	25m 50m	25m 50m	100m
G	25m	25m	25m	25m	100m

年齢区分 A 19~29才 B 30~39才 C 40~49才 D 50~59才 E 60~69才  
F 70~79才 G 80才~

リレー リレー、メドレーリレー各100m 男子、女子、混合  
家族リレー100m(アトラクション種目)

参加費：個人種目 1種目600円 リレー2000円

受付：4月22日(土)23日(日)10時~2時 健康プラザとしま

\*今年も家族で参加できる「家族リレー」を用意しました。また、会員の方は参加費の割り引きもあります。参加希望の方、大会に興味のある方は教室の先生に申し出て下さい。お待ちしております。



## 水泳と健康③ 自律神経を刺激する水温

温水プールといっても水に入ると冷たく感じます。この水温による刺激が自律神経を刺激して、身体の調子を整えるのです。

**冷たく感じる水温** 冷感温度帯（33℃以下）

通常のプールの水温で、交感神経が優位になり、血管が収縮し血圧が上がります。

**冷たくも温かくもない水温** 不感温度帯（33～36℃）

副交感神経が優位になり、心身はリラックスし、身体にとって一番心地よく感じます。

**温かく感じる水温** 温感温度帯（36℃以上）

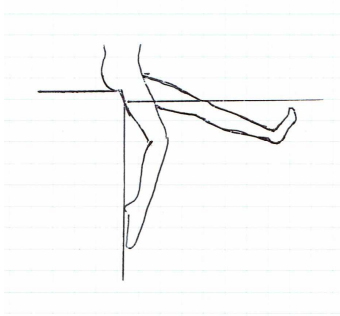
温感刺激により交感神経が優位になり、血液の循環が増し、血圧が上がります。体温も上昇し、汗をかき、新陳代謝が活性化します。

自律神経への影響だけでなく、体温より低い水温の中では、体温を下げないように脂肪を燃焼させるためダイエット効果が期待されます。

## アクアフィットネス講座③

### 股関節柔軟体操

股関節が柔軟になり、血行もよくなります。また、下腹やお尻も使うので美脚トレーニングにもなります。



- ① プールサイドに浅く腰かけ片足を伸ばします。前回の足指運動のように指をパーに開きます。
- ② 指をグーにしてから膝を伸ばしたまま足裏を壁に着くように下げます。
- ③ この動きを交互にします。

## ウォーキングを始めましょう③

基本のウォーキング

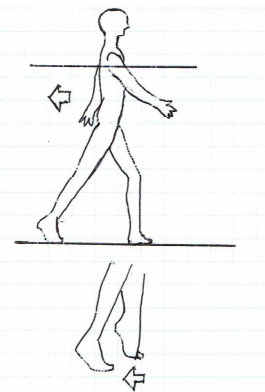
バックウォーキング（後ろ歩き）

後ろに倒れそうになったときのバランス回復能力が養われるとともに、前へ歩くのに必要な運動要素も改善します。

① 顔を正面に向け、動かした足を着地させたら足の裏全体に体重をのせます。

② つま先がプールの底をするように後ろへ移動させます。

\* 急がずに、一歩一歩バランスをとるように意識して歩きましょう。



## 4月の水泳教室

ハッピーマンデー(巣鴨)	3日、10日、17日、24日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日10時～
アクア&スイム(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日19時分～
中上級教室(巣鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日9時15分～

