

第68回豊島区民水泳大会 10月29日(日)

台風22号の接近にともない、朝から雨が降る悪いコンディションにもかかわらず346名の区民が集い今年初の区民大会は行われました。結果は、男子の個人で8種目、リレーで2種目、女子の個人で9種目、リレーで3種目の合計22種目で新記録が生まれるという好成績でした。

青島 泉	50m 自	40.51	⑤	50m 平	50.88	②
宮田 佑子	50m 自	56.45	③			
鈴木 昭江	50m 自	45.50	①			
山口 美樹	50m 自	41.33	③	50m 背	54.19	⑤
本田 桂子	50m 自	41.56	④	50m 平	55.13	⑤
小山田敏子	50m 自	42.53	⑤	50m 平	57.50	
清水 敦子	50m 背	57.56	①	新		
長田 寿江	50m 平	1:02.06		50m 背	48.59	②
上松 弘子	50m 平	55.39	⑦	50m 背	55.22	⑥
佐山佳奈子	50m バ	42.98	②	50m 平	46.92	①
福原由美子	50m 平	55.28	⑥			
佐藤 亜紀	50m バ	36.93	③	50m 平	41.10	①
長井 綾子	50m バ	40.79	③	50m 平	40.63	①

相川 義則	50m バ	51.38	①	50m 平	52.32	①
加藤 彬夫	50m 自	50.19	②			
大谷 復	50m 自	34.69	⑧	50m バ	42.52	⑥
瀬戸 進	50m 自	40.59	⑥	50m 背	52.91	③
小林 弘明	50m 自	30.96	④	50m 平	43.50	⑤
池 健一郎	50m 自	40.10	④	50m 背	55.39	④
長谷川 武	50m 自	32.22	⑥	50m 平	40.01	②
長谷川太郎	50m 自	26.18	④	50m 平	31.95	②
斯波 成夫	50m 自	37.45		50m 平	50.37	⑦
栗山 斉昭	50m 自	30.28	③	50m 平	39.49	①
梶原 明義	50m バ	35.43	⑦	50m 背	39.55	⑤
小沼 洋治	50m 自	29.21	④	50m 背	35.24	③
宮原 正義	50m 自	29.23	⑤	50m 平	37.01	③

- 女子200mリレー 秋桜(小山田、山口、福原、本田) 2:52.26 ②
- 撫子(佐藤、青島、長田、佐山) 2:32.64 ①
- 男子200mリレー 松茸(小林、斯波、大矢、長谷川武) 2:15.42 ①
- 栗(池、瀬戸、加藤、相川) 2:50.74 ①
- 秋刀魚(長谷川太、宮原、栗山、小沼) 1:53.65 ②
- 男子200mメドレーリレー 秋刀魚(小沼、宮原、梶原、長谷川太) 2:12.80 ②



注) 自:自由形 平:平泳ぎ
 背:背泳ぎ バ:バタフライ
 個メ:個人メドレー
 ①②③・・・は8位までの順位を表します



水泳と健康⑨ 中高年のための運動プログラム

1. 運動目標の設定

運動の「確かな効果」を引き出すには、運動することの大切さを個人が理解し、そのうえで運動していることを自覚しなければなりません。そのためには、運動をする目標を設定する必要があります。

例えば、10kg減量を最終目標としたら、段階的にプログラムの内容を期分けし、それぞれの段階に応じた目標を設定します。

第1段階 有酸素運動を中心に軽い運動を継続する。

楽に気持ち良くできる運動から始める

第2段階 3～5 kgの減量

ややきつい中程度の運動を入れ、効果が実感できる

第3段階 5～10kgの減量

かなりきつい高程度の運動を加えるとともに食事の大切さも理解する

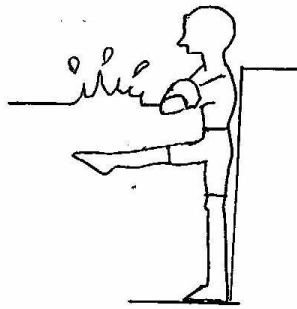
次回は運動の強度と時間についてお知らせします。

参考：「中高年のための運動プログラム基礎編」日本体育協会

アクアフィットネス講座⑨

体幹のエクササイズ

腹直筋を鍛える マーメイドキック



背中から腰を壁につけます

足の裏を水底にしっかりつけます

膝を胸につけるように足を上げ水しぶきが立つくらいキックします

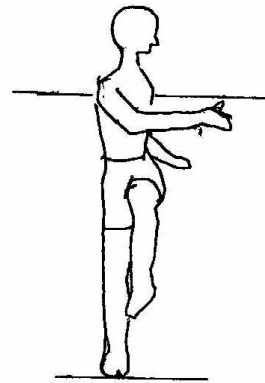
片足ずつ行います

ウォーキングを始めましょう⑨

応用ウォーキング

上半身ツイストウォーキング

ツイストウォーキングは美しいボディラインを作ります。



- ①正しい姿勢から片足を腰の高さまで引き上げます。
- ②後ろを振り向くように上体をねじります。
- ③引き上げた足を前に踏み出し上体を正面に戻します。
- ④次は反対側も同じように歩きます。

12月の水泳教室

ハッピーマンデー(棠鴨)	4日、11日、18日、25日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(棠鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日10時～
アクア&スイム(棠鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日19時～
中上級教室(棠鴨)	1日、8日、15日、22日	毎週金曜日10時～
さくらの会(雑司が谷)	5日、12日、19日、26日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	5日、12日、19日、26日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	6日、13日、20日	毎週水曜日9時15分～



* 12月29日から1月3日までプールは休みになります。

