

ご挨拶

豊島区水泳連盟会長 星 京子



日頃より、豊島区水泳連盟に対しまして、多大なるご支援、ご協力を賜り心より御礼申し上げます。

豊島区水泳連盟は、昭和24年の設立以来、豊島区民に水泳の楽しさ、水泳技能、安全な水泳を教え、より多くの方々に水泳の楽しさを知っていただくとともに、水泳を通じた仲間作りや生涯スポーツの普及に努めてまいりました。

水泳を愛する方々が年間を通じて水泳指導を受けられ、より一層の技能の向上や区民総合の親睦をはかり、生涯に渡って健康で生き生きとした生活を営まれますことを目的とし、水泳連盟一丸となって頑張る所存でございます。

さて、いよいよ2020年オリンピック・パラリンピックも近づき、区民のスポーツへの関心が一層高まって参りました。日本での開催が実現し、世界のトップアスリートの技術や感動を直に感じて頂く絶好の機会であると共に、将来の日本を背負う子どもたちの未来へ希望や勇気が持てるオリンピックにして頂きたい！また、豊島区水泳連盟の会員の方々よりオリンピック・パラリンピックの選手が誕生することを心から願いたいと思います。

豊島区水泳連盟は、水泳を愛する会員の方々と共に、児童から高齢者まで、地域に密着したより一層の水泳の普及、発展のために事業を推進して参りたいと存じます。今後とも皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。



懇親会のお知らせ

豊島区水泳連盟の9つの教室の会員の皆さんと指導員が一堂に会して楽しいひとときをすごそうという懇親会を今年も行います。

少し気が早いようにも思いますが、申し込み受付を開始しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 平成30年2月18日(日) 午後12時30分～2時30分
受付12時

場所 東明大飯店 池袋西口 西口センタービル4階

参加費 4000円

*申し込み、お問合せは各教室チーフまで。

水泳と健康⑩ 中高年のための運動プログラム

2. 運動の強度と時間

運動の強度は、運動する目的と年齢によっていくつかのレベルがあります。ここでは「競技トレーニング（高強度）」「効果出現（中程度）」「高齢者の導入（軽度）」の3つのレベルでみてみましょう。

運動のレベル	強さの感じ方	心拍数の目安		
		20-29 歳	40-49 歳	60-69 歳
競技レベル	非常にきつい	190-210	175-190	155-170
効果出現レベル	きつい	165-185	150-165	135-150
高齢者導入レベル	かなり楽である	125-140	115-130	110-125

*心拍数の目安 人間の最大心拍数は $220 - \text{年齢}$ で算出できます。60歳の人の最大心拍数は $220 - 60 = 160$ となります。心拍数で運動の強度レベルの目安となります。多少の個人差はありますが、泳いだあとに脈を測り今の練習はどのくらいの強度だったかを把握することは、安全に、効果的に練習するために、大切なことだと思います。

運動の時間と回数

時間 高強度の運動 5～30分
軽度の運動 20～120分 を目標に続けてください。

回数 週1回では効果が出にくいです。
筋力や心肺機能を改善するには週3～4回が必要です。
1度に続けて行っても、10～15分を数回行っても効果は同じです。

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

「プルタブ回収運動」にご協力を！

缶飲料のプルタブ 1200kg でアルミ製車椅子1台が、環公害防止連絡協議会から社会福祉施設などに寄贈されます。豊島水連では会員の寺田知子さんを中心にプルタブを回収しています。今年も15台目となる車椅子を、福岡県の社会福祉法人「野の花学園」に寄贈することができました。みなさんのご協力に感謝いたします。

さあ、今年も年末年始と、飲む機会が増える季節を迎えます。しっかり飲んで騒いで、プルタブを集めてください。集めたプルタブは各教室のチーフに渡してください。どうぞよろしくお祈りします！



1月の水泳教室

ハッピーマンデー(棠鴨)	8日、15日、22日、29日 毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(棠鴨)	10日、17日、24日、31日 毎週水曜日10時～
アクア&スイム(棠鴨)	10日、17日、24日、31日 毎週水曜日19時～
中上級教室(棠鴨)	5日、12日、19日、26日 毎週金曜日10時～
さくらの会(雑司が谷)	9日、16日、23日、30日 毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	9日、16日、23日、30日 毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	10日、17日、24日、31日 毎週水曜日9時15分～

平成29年も間もなく終わろうとしています。今年は皆さんにとってどんな歳でしたでしょうか？ 明日は今日よりも素晴らしいといえますから、来年は今年以上にいい年になることでしょう。よいお年をお迎えください。(佐藤彰)