

水泳は70歳からでも始められるスポーツです。

ココロとカラダを元気にする健康作り

大人の水泳教室のご案内

◎体験期間：2月23日（木）～3月28日◎



滋賀県は水泳が人気!!

ご存じですか？滋賀県は生活習慣の中に運動を取り入れている方が全国でも上位なのです。その中でも水泳はたくさんの方が楽しまれており、社会調査では全国4位との結果も発表されています。人気の理由として、足腰への負担が少ない、全身運動ができる、ケガのリスクが低い。このような点から選ばれる方も多いようです。



水泳の良い所はココ!!

1つ目に、水泳は水の中で運動するため浮力が働き、身体がふわふわと浮くような状態になるため関節への負担が軽減されます。足腰に痛みがあって陸上では運動が出来ない方でも体を動かす事が出来ます。2つ目は水の抵抗を受けながら体を動かすのでほどよい筋力トレーニングになります。水は加えた力と同じ抵抗を返してくる性質を持っているので、自分に合わせた抵抗を感じながら体を動かす事が出来ます。3つ目はケガをしにくいという点です。水の中なので転倒の心配も少なく、陸上運動に比べて非常にケガが少ないです。このようなことから60才～70才で水泳を始める方が多いのです。



【会員様からのお声です】

☆60歳になって一念発起！目標は100Mです☆

何か運動をしなければ！と思いプールに行くことに！運動音痴な私は、60年間運動らしいことは何もしていませんでした。水中であれば転ける心配も少ないかなと考えプールに行くことを決め、同じプールなら水泳を習いたいと思い始めました。最初はクロールの息継ぎもできず、それだけで2年かかり、何とかできたときには、達成感がありました。ぼちぼち続けていたら少しずつでも先週よりはできるようになるかな・・・と頑張っています。今後は、楽に泳げる技術を身につけ、100M泳いでみたいです。



（70歳女性）

☆コース案内☆

- かなづち脱却コース**・・・泳げたらいいな！の気持ちをお持ちの方におススメ！
水慣れの基本からクロール10mを目標に泳ぎの基本を覚えて頂きます。
- 午前のコース**・・・朝の家事の後や、お仕事のお休みの日の習い事をお考えの方におススメ！水慣れ～クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じてきめ細やかに指導させて頂きます。
- 午後のコース**・・・ショートプログラムが魅力！泳ぎの前に心身共にリフレッシュをされたい方におススメ！20分間のショートプログラム（水中ウォーキング・アクアビクス・バーエクササイズ等）とゆっくり丁寧に4泳法習得までの指導をさせて頂きます。
- 夜のコース**・・・家事や仕事後の自分時間におススメ！
水慣れから4泳法習得、高度な水泳指導まで、個人の体力・泳力・目的に合わせて指導をさせて頂きます。

泳力別にクラス編成!! 担当コーチが丁寧に指導!!

ウェル・ビの成人泳法教室では初級・中級・上級の3級に分かれて級毎に目標を設定し、泳力獲得をして頂けます。泳力の近いお仲間と一緒に上達していきましょう。

初級：水慣れ(呼吸・伏し浮き・キック)・クロール・背泳ぎ

中級：平泳ぎ・バタフライ・スタート、ターン練習

上級：4泳法の完泳(個人メドレー)



成人泳法コーチ
植出由美子

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで体力・泳力に応じたきめ細やかな指導で、泳ぐ楽しさを感じて頂き、泳法習得を応援します。体力に自信がない方、泳ぎが苦手な方、続けることに不安のある方も、安心してご利用ください。担当コーチが丁寧に指導をさせて頂きます。

	かなづち脱却	午前	午後	夜
	10:00~11:00	11:15~12:20	13:30~15:00	19:45~20:50
月	○	○	○	○
火	—	○	○	○
水	—	—	—	○
木	○	○	○	○
金	—	○	○	—
土	—	○	—	—

【参加費】 無料

【定員】 各時間 2名(先着順) ※お一人様、1回とさせて頂きます。

【持ち物】 水着・バスタオル・水泳帽・ゴーグル ※貸し出しもございますが、サイズに限りがあります。

【募集対象】 18歳以上の方

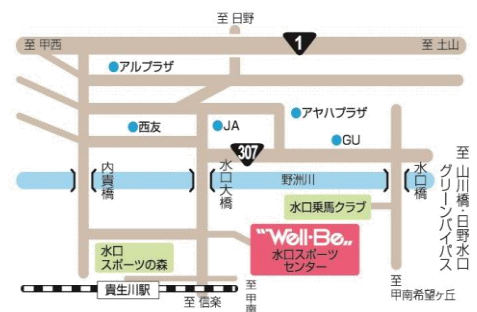
【開催場所】 水口スポーツセンター Well・Be

■お申込み・ご相談・・・≫≫≫

体験はご希望日の3日前までにお申し込み下さい。

TEL：0748-63-1200 (営業時間 9:00~22:00)

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴 77 水口スポーツセンターWell・Be



ご不明な点がございましたら担当：植出・西川・服部までお願いします。