

冬だからこそ水泳を!

Q・プールに入る前、サウナに入って体を温めてから
プールに入ったほうがいいの?

A・体を必要以上に温めてプールに入ってしまうと、実際の水温より冷たく感じします。プールに入る前は準備運動をしっかりと35度～38度のシャワーを浴びて徐々に体をプールの水温に馴らすようにします。また、プールに入る時は一気に入らず、ゆっくりと水に入って下さい。帰りは38度～41度のシャワーを浴び、サウナでしっかりと体を温めておくことをおすすめします。

Q・ウォーキングしても体が温まらない。
どうしたらいい?

A・今、歩いているペースに慣れてしまっていますか?少しずつペースを早めてみたり、同じペースでも体を大きく動かしながら歩いてみてください。お友達と一緒に歩くのも効果がありますが、体の効果を求めるのであれば、どの筋肉が今動いているのか、この歩き方はどこに効果があるのか意識しながら歩けば効果は大きくなります。

水泳を長く続ける秘訣 5ヶ条

1. プールでの目標を作ること。
2. 頑張りすぎず会話して笑えるくらいの余力を残すこと。
3. 自分のペースですること。
4. プール友を作ること。
5. 無理のないライフスタイルを作ること。

寒い冬が近づいてきました。「冬は行きたくないな」とか「寒いと風邪をひくからお休みしようかな」とつい休みがちになりやすくなる季節。そんな寒い季節でもプールで運動することによって風邪をひきにくくできると思います。「100歳まで元気!」を合言葉に冬場でもアクアラヴィを楽しみましょう。

Q・なぜ、冬でもプールなの?

A・水は空気よりも導率が高いので体温よりも低い水温のプールに入っていると、短時間で体温が奪われてしまいます。これを回復しようと体が体温を調整します。体温を調整する力が強くなり風邪をひきにくくなるのです。



Q・寒くて家を出るまでが戦いなんですが、
なにか良い方法は?

A・プールに行く曜日を決めておくと良いでしょう。自分が好きなレッスンがある曜日に合わせると足がプールに向かうはずです。友達と説いて行くのも一つの手段ですね。



などなど わかるかな?

- ①ヒーローは、どの会社の携帯電話を持つているでしょうか?
②ナイフスイカは、何になる?
③キライな野菜って何?
④陸上競技場にいる車って何?
⑤人の体の中にあるもので、正常な名前の中の「の」って何?
⑥幼稚園や、保育園の子が着る服の色は、何色?
⑦何をやっても中で投げ出してしまった道具とは何?
⑧食べる野菜って何?
⑨出席すると、体が疲れてしまうパーティー?
⑩おらずに揚げ物が出る日は、何曜日?
- ※答えは4面目にあります。

8月11日 阿蘇ファームランド楽しかったね!

天気にも恵まれて最高でした☆

元気の森であそんで、まなびのもいで動物とふれあいました!

まなびのもい



水族館にも行ったよ~



どうぶつかわいいね~



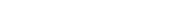
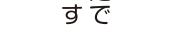
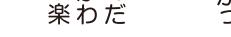
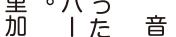
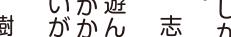
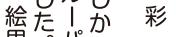
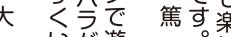
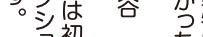
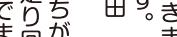
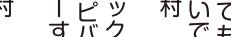
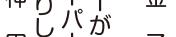
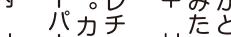
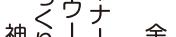
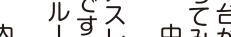
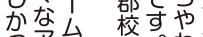
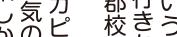
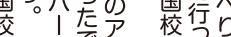
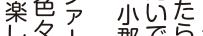
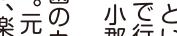
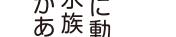
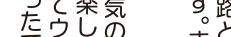
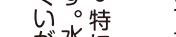
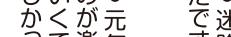
元気の森



走り回ってちょっと一休み!



とっても広くて、どこに行こうかな~



●阿蘇ファームランドではたくさん魚や動物を見たかったです。1日があつた間に過ぎました。みんなで行きたいです。

小郡校 小郡校 大谷 匠

熊添 茗月

三国校 金子 彩音

三国校 平田 和志

三国校 神田 絵里加

三国校 内村 大樹

三国校 黒田 葉月

三国校 三国校 三国校

三国校 三国校 三国校