実践プログラム例

始めてみたいけれど、どうしたらいいかわからない…」
ずっと続けているけれど、なんとなくやっている…」という方必見！

利用時間（2時間）に合わせた、実践プログラム（ウォーキング用、ウォーキング＆スイム用、スイム用）をご紹介します。
あくまでも目安ですので、ご自身の体力、当日の体調などに合わせて、負荷や距離を調整してみましょう。

プログラム作成　総務課 企画広報班
日本体育協会認 スポーツプログラマー
前田 裕之

● ウォーキング用

準備体操		
歩く	25m×4本	前向き ゆっくり（ウォーミングアップ）
	25m×4本	前向き 大またで
	25m×4本	前向き ひざを高く上げる
	25m×4本	後ろ向き
	25m×4本	後ろ向き 大またで
	25m×4本	前向き ツイスト （上半身は進行方向を向いたまま、 下半身は直線上を歩く感じでひねる）
	25m×4本	横向き 「気をつけ」 →「大の字（手足を大きく開く）」 を繰り返す
	25m×4本	前向き ジョギング（軽くかけ足）
	25m×4本	前向き ゆっくり（リラックスしながら）
	25m×4本	前向き ジョギング（軽くかけ足）
	25m×4本	前向き ゆっくり（クーリングダウン）
整理運動		

● ウォーキング＆スイム用

準備体操		
歩く	25m×4本	前向きゆっくり（ウォーミングアップ）
	25m×4本	後ろ向き
	25m×4本	前向き ジョギング（軽くかけ足）
	25m×4本	前向き ゆっくり
泳ぐ	25m×4本	好みの泳法で
歩く	25m×2本	ゆっくり
泳ぐ	25m×4本	好みの泳法で
歩く	25m×2本	ゆっくり
泳ぐ	25m×4本	好みの泳法で
歩く	25m×8本	ゆっくり（クーリングダウン）
整理運動		

● スイム用

準備体操		
泳ぐ	25m×4本	ゆっくり（ウォーミングアップ）
バタ足キック	25m×4本	ビート板を使用する
	25m×4本	１本ずつスピードを上げていく
泳ぐ	25m×4本	到着して10秒休んでスタートする
	50m×2本	
	100m×1本	
	50m×2本	
	25m×4本	
	25m×2本	ゆっくり（リラックスしながら）
	25m×2本	できるだけ速く
	25m×4本	ゆっくり（クーリングダウン）
整理運動		

熊本市総合体育館・青年会館

◆プール（25ｍ×15ｍ）
６コース 公認プール
水深1.2ｍ～1.3ｍ
◆子どもプール（６ｍ×15ｍ）
水深0.4ｍ～0.6ｍ

●担当者から
熊本市総合体育館室内温水プールでは、皆様に安全かつ快適にご利用いただけますよう、通常コース分けをしております。
現在、人気の水中ウォーキングの方のコース、長く・速く泳ぐ方のコース等ございますので目的に応じてご利用ください。
また、子ども用プールもございますので、ご家族でのご利用もお待ちしております。

浜線健康パーク

◆プール（25ｍ×13ｍ）
６コース 公認プール
水深1.1ｍ～1.3ｍ

●担当者から
開放的なプールで心も体もリフレッシュ！
浜線健康パークの室内温水プールは、屋根が可動式で、夏には開放的なプールになり、「大変気持ちが良い」と好評を頂いております。
泳ぐことはもちろん、水中での運動は体力づくりやダイエットにとても有効です。最近では、水中ウォーキングをされる方が増えており専用コースも設けています。
夏バテ防止に、ぜひプールで体力をつけておきましょう。

南部総合スポーツセンター

◆プール（25ｍ×13ｍ）
５コース
水深1.1ｍ～1.3ｍ
◆幼児プール（５ｍ×25ｍ）
水深0.4ｍ～0.6ｍ

●担当者から
皆さん、運動不足が気になりませんか？
最近、南部総合スポーツセンターのプールでは、泳ぐ方よりも、水中ウォーキングで気軽に利用される方が増えてきました。
水の特性を活用し、からだに無理なく有酸素運動ができる水中ウォーキング。気分もスッキリ、ストレス解消のため、ぜひ、当センタープールをご利用ください。

アクアドームくまもと

◆メインプール※夏季（50ｍ×25.5ｍ）
10コース 公認コース
通常営業時 水深1.1ｍ、1.5ｍ
◆サブプール※通年（25ｍ×18ｍ）
７コース 公認コース
スロープ付き
通常営業時 水深1.1ｍ、1.3ｍ または1.1ｍ
◆円形リラックスプール
水深0.6ｍ、0.4ｍ

●担当者から
本施設は公認水泳大会の会場として、また、幼児から高齢者までの方々が通年利用できる健康増進施設として活用されております。
タイムサービスプログラムもご用意しております。明るく楽しい快適な空間でみなさんも泳いでみませんか？