

夏到来！**そだ!**

プールに行こう！

プールは身体によさそうだし、行ってみたいなあ...でも...どうしたらいい？

プールに関するいろいろな質問に
お答えします！



熊本市総合体育館・青年会館
日本体育協会公認 水泳指導員
日本体育施設協会公認 水泳指導管理士
前田 裕之

身体全体を活性化させることにつながる効果がのぞめます。



プールに入るとは身体にいいって聞いたことがあるのだけれど、本当なの？

多くのプールは体温より水温の方が設定を低くしてあるため、水の中に入ると少し「ひやっ」とします。この温度差によって皮膚が寒冷刺激を受けます。温度差による刺激は体温調節機能を高め、風邪を引きにくい体質を作ることになります。

さらに、水の中に入るだけで身体全体にあらゆる方向から水圧がかかり水深が深くなればなるほどその圧は高まります。そして身体の各部位の血管や筋肉が圧迫され刺激を受けることで血液の循環を促します。

また、筋肉の動きもその分多くのエネルギーを必要とするため呼吸が活発になります。そういったことが心肺機能をはじめ身体全体を活性化させることにつながっています。



プールに行ってみたくありませんか？
では、必要なものを用意しましょう！



体に負担をかけずに長く運動することができます。



水中運動（スイム・ウォーキング）ってどんな効果があるの？

水中では浮力が働くため、膝や腰などにかかる負担も軽くなり筋肉や関節を痛めずに運動することができます。

また、陸上で身体の重さを受け止めていた筋肉も緊張が解け、リラックスすることが出来ます。

水泳は酸素をたくさん取り込みながら行う有酸素運動で、エネルギー源として主に脂肪を使います。あまり強い負荷をかけず長く運動することでその効果は高まります。

泳ぐ（歩く）ことで生じる水の抵抗は、速さの2乗で変化します。速い動きにしたりゆっくりとした動きにしたりと、自分で負荷を調整しながら筋肉に刺激を与え、脂肪を燃やしながら筋力を鍛えていくことができます。

必要なものを用意しましょう！

…言わなくても…いわずにはいられない… 前田さん!!!



プールで必ず必要なものは何？
どのようなものを買ったらいいか
教えて！



水着と帽子、
そしてゴーグルも
あるといいですね！

プールに入る際に必ず必要と
なってくるのが、「水着」と「帽子」
です。それと最近では「水中メガネ
(ゴーグル)」を使う方が増えてき
ました。

スポーツショップに行くときとく
さんの種類が並んでいてどれを
買っていくのか迷ってしまう…そん
な方のために、購入の際のポイント
をご紹介します。



水着の選び方は？



それぞれの違いを
表にしました。
参考にしてくださいね！

まずは大きく分けて、「競泳用」と
「フィットネス用」それと「レジャー
用」に分けられます(左表参照)。

プールでは「競泳用」か「フィットネ
ス用」が好ましいと思います。
次に、「ワンピースタイプ」か「セパ
レートタイプ」に分かれます。(競泳
用にはセパレートタイプはありませ
ん。)

水着の違いは…

| | 競泳用 | フィットネス用 | レジャー用 |
|-------|-------------|-------------|-------|
| デザイン | △ | ○ | ◎ |
| 動きやすさ | ◎ | ○ | △ |
| 値段 | ◎ (比較的高) | △ (比較的安) | ○ |

あとは好みのデザインで、自分のサ
イズにあったものを選びましょう。



帽子の選び方は？



初心者の方には
メッシュタイプが
おすすめ！

帽子は素材によって「メッシュタイ
プ」「シリコンタイプ」「ラバータイ
プ」に分けられます。

競泳をされる方には抵抗の少ない
「シリコン」または「ラバー」タイプを
お勧めしますが、それ以外の方には
かぶりやすく熱のこもりにくい「メッ
シュ」タイプがお勧めです。

髪の長い方は、帽子の後部に少し
余裕のあるキャップもありますので
併せてご紹介いたします。



ゴーグルにもいろいろあるの？



フィットしていないと
泳いでいるときに水
が入ってきます。

視力が弱いの方のために「度付き」
ゴーグルも市販されていますので、ま
ずは「度付き」か「度なし(普通のタイ
プ)」いずれかを選びます。

決まりましたら、目のふち(ゴーグ
ルの皮膚に接する部分)が「シリコン」
か「スポンジ」または「何もなし」タイ
プがありますので実際に当ててみて検
討してみましょう。

色々な形がありますので、目に
フィットしたものを選んでください。

さあ、プールへ行く用意ができました！

プールへ行きましょう！



プールに行きましょー！
 ...と言われても...
 どこにあるの？前田さん！！

プールに足を運んでみただけで...

何をしたいのかわからない！



もっと効率よく運動したい！



プログラムの組み立て方をご紹介します。

準備体操

準備体操は必ず行ってください。

運動する前に関節を動かし筋肉をストレッチすることで、運動の効果が高まるとともにケガや故障を予防します。

ウォーミングアップ

準備運動が終わったらプールに入りますが、いきなり負荷をかけた運動をするのではなく最初は軽い運動で身体を「慣らし」ます。いきなりアクセルを踏み込むような運転を続けるとエンジンに負担がかかり車の調子が悪くなりますよね？

人の身体にも同じことが言えます。

最初は徐々に筋肉に負荷をかけていくと同時に心拍数を上げていき、循環器系の方も次に行うトレーニングの準備をします。

トレーニング

目的が個人によって違いますので、ここではニーズの多い「痩せたい」を叶えるためのトレーニング方法をご紹介します。

全力で運動を行うと「ハッハッ」と呼吸が乱れ疲れてしまいます。それでも痩せる効果はありますが、もっと楽しく痩せたくはありませんか？

運動の強度によって使われるエネルギー源が変わります。

脂肪は、酸素をたくさん取り入れながら軽い負荷で運動することでエネルギー源として使用されます。「ゆっくり、長く」泳ぐことが脂肪を減らす近道になります。

これが有酸素運動と呼ばれるものです。

とはいえ、ゆっくり長くなってどれくらい？と思っていられちゃることでしょ。

運動の強度は心拍数が10秒間で22~23拍くらいを目安として、トータル30分以上行うことを目安にしてください。

クーリングダウン

軽めの運動をゆっくりと行います。

突然運動をやめると筋肉や心臓に負担がかかります。

徐々に心拍数を下げていき、トレーニングによって溜まった疲労物質を取り除きます。

これを行うことで、次の日に疲れを残さないようにします。

さらにステップアップ！
 連載「ワンポイントアドバイス」
 水泳の基本 その1 もごらんください。

プールはどこにあるの？



事業団が管理する施設にプールがあります。それぞれに特徴がありますので、ご紹介します。

プール料金表

| 施設名 | 期間 | 区分 | 料金 | 時間 |
|-------------------|-----------------|-------|------|-------------|
| 熊本市総合体育館 | 夏季 (7月~9月) | 一般 | 260円 | 10時~21時 |
| | | 高校生以下 | 130円 | |
| 浜線健康パーク 南部総合SC | 冬季 (10月~翌6月) | 一般 | 360円 | 12時~20時 |
| | | 高校生以下 | 180円 | |
| アクアドーム くまもと | 通年 | 一般 | 500円 | 10時~21時 |
| | | 高校生以下 | 250円 | |
| 五福小学校 プール | 夏季 (7月~9月) | 一般 | 260円 | 火~金 18時~21時 |
| | | 高校生以下 | 130円 | 土・日 10時~21時 |
| | 冬季 (10月~翌6月) | 一般 | 360円 | 火~金 18時~21時 |
| | | 高校生以下 | 180円 | 土・日 13時~21時 |

皆様に安全かつ快適にご利用いただけますよう、状況に応じたコース分けをしております。
 一般の方のコース、小・中学生のコース、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。
 ※今年度から新たに50mインフラッグも設置しましたので、背泳の方も泳ぎやすくなっております。
 また、幼児用プールもございます。
 ※家族でのご利用もお待ちしております。

熊本市総合体育館
 出水2-7-1
 090-6881-0100

ガラス張りの明るいプールがあり、年間を通してたくさんの方にご利用いただいております。
 夏場には可動屋根が半分開き屋外に近い非常に開放的な空間として、適度な日光浴を楽しみたい方にも人気があります。
 ※スポーツ教室は水泳クラブ・水中ウォーキング・アクアビクスを開催しており健康づくりに熱心な方々が受講されております。

浜線健康パーク
 長町4-8-1
 090-319-6000

小さなお子様から一般の方まで快適にご利用いただけるよう一般用プールと幼児用プールを柵で区切り、一般用プールは長く泳がれる方のコースとフリーコースに分けております。
 また昨年プール更衣室の床全面張替工事を行い、より快適にご利用いただけるようになりました。
 ※ワンポイントアドバイスも週1回無料で行っておりますのでぜひ皆様のご利用を職員一同お待ちしております。

南部総合スポーツセンター
 白旗5-2-1
 090-6884-6111

国内・外の競技会へも対応できるインプール(50M)がオープンし、サブプール(25M)とあわせ両方のプールが利用できるシーズンです。
 ※ユニバーサルデザインにも配慮した本施設は、アシリートとして記録や技術の向上を目指す方のみならず、小さな子どもたちから高齢者の方まで、身体の不自由な方それぞれに目標をもつてご利用いただける施設です。

アクアドームくまもと
 荒尾2-7-1
 090-6882-1111

学校で使用しない時間帯を一般に開放してあります。
 ※駐車場がございませんので公共交通機関をご利用ください。
 補助プール
 10分
 水深0.7m

五福小
 プール
 細工町2丁目25
 090-0900