

だれでもできる通年型の健康づくり

さあ、始めよう

健康な体が何よりの宝物

市営温水プールでは、公認プールを活用した体力の増強や競技力の向上のほか、一般市民プールとしての幅広い活用や学校・保育園などの団体利用、指定管理者のスイミングスクールの利用が図られています。



■通年型健康づくりの注目

市民や体育関係団体からの要望により市営温水プールとして存続し、指定管理者が運営を始め、4月のリニューアルからもう少して1年を迎えます。市では「健康な体で長生きしてこそ長寿の意義がある」として、1年を通して、体力に合わせた健康づくりが可能で、プールに注目しました。とりわけ、プールを活用した運動は、高齢者の膝などに負担をかけないものとして医学的にも注目されています。

■プールの効用でメタボ対策

水中では、「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の4つの効用があります。  
●浮力の効用  
首まで水に沈めた姿勢で、陸上での10分の1の体重になり、水中の浮力により楽に運動ができ、筋肉や関節に負

担がかりません。このため、足腰が弱ったかたでも容易に歩行ができ、腰痛やひざの痛みでお悩みのかたや肥満のかたでも、運動を楽しみ持続できます。

●抵抗の効用

水の抵抗は空気の800倍以上もあり、水中での運動は、陸上よりエネルギーの消耗が大きく、水中で運動することで、心地よい疲労感を感じることができます。

●水圧の効用

水中では、水圧が体表の静脈や毛細血管を圧迫し、心臓や肺への血液の戻りを楽にして全身に血液が送られます。また呼吸は自然と深い複式呼吸になり、横隔膜や呼吸筋を活発にして体内にたくさん酸素を取り込みます。これらの作用により、心肺機能が高まり、次の効果が期待できます。

①血行不良などによる肩こりや腰の痛み  
②血行促進により疲労物質がたまりにくく、早期の疲労回復

③糖尿病や高血圧など、生活習慣病の予防・改善

●水温の効用

水に入ると体温が奪われると、体は一定の体温を保とうとする生理機能が働きます。奪われた熱を回復するために激しくエネルギーを燃焼させるので、運動効率が高くなります。さらに、温度変化に対応できる体になるので、

風邪もひきにくくなります。以上の効用から、メタボリックシンドローム対策にも有効です。

■施設の利用時間と種類など

市営温水プールは午前10時から午後9時まで（土・日除く）利用ができ、休館日は毎週月曜日と年末年始です。また、施設は次のとおり。

- 25m公認プール（7コース）
- 幼児用プール ○採暖室
- ジャグジー

※高齢者など交通手段のないかたは、送迎バスをご利用できます。

温水プール利用料金

区分	利用者	料金
1回	大人	600円
	子ども	300円
	3歳以下	無料
回数券(6回分)	大人	3,000円
	子ども	1,500円

※子どもとは、4歳以上高校生までです

■利用者の増加

プールの利用は、月会費を払ってコーチの指導を受ける「スクール」、指導なしで営業中はいつでも利用できる「フリー」、利用ごとに料金を払う「ピジター」の利用方法があります。次のページの表では、前年に比べて、いずれの利用者も増加しています。

昨年度との利用者数比較

利用者	平成18年(人)	平成19年(人)	増減(人)	率(%)
スクール	22,019	23,739	1,720	108
フリー	16,321	17,286	965	106
ピジター	1,466	2,403	937	164
合計	39,806	43,428	3,622	109

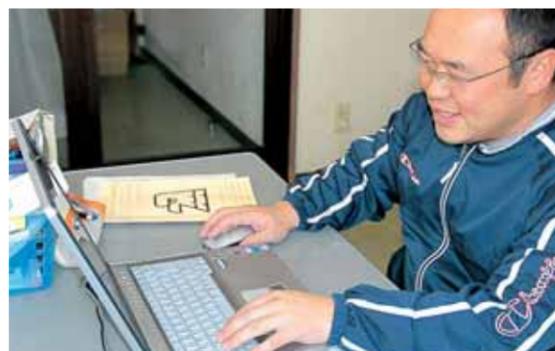
※3月1日現在



昨年6月30日に恒例のスイミングフェスティバルを開催



私たちスタッフも健康づくりを応援します。写真左から稲田佳織コーチ、事務員の富士根朱里さん、島田誠一コーチ、新谷望恵コーチ



スクールの指導を終え、データを整理する安川史也取締役総括責任者

■スイミングスクールでは

年齢や体力、目的に合わせて選べるコースが用意され、インストラクターが指導に当たります。

○ジュニアコース

水遊びから4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）の基礎からマスターまで。

○競泳コース

水泳選手として、水泳技術の習得と記録への挑戦。

○成人コース

腰痛予防や緩和を図る「腰痛」、健康と美容を目的とした「レディズ」、体力づくりのための「マスターズ」、高齢者を中心とした「ゴールド」の各コースがあります。

■課題と今後の取り組み

同施設の安川責任者は、「長生きして幸せであるために健康で充実した質の高い生活を送りたいものです。このため、体力や年齢に合わせて無理のない体力づくりができるスイミングで、介護予防などに取り組んでほしいです。」

また、青少年の健全な体力づくりや夢の実現の手助け、競技力向上にも努めたい。そして、大きな課題である中高年層の利用促進には、メタボ対策によりその効果を上げたいです。」と、にこやかに話されました。

問 市営温水プール ☎88・3777  
健康長寿課 ☎87・0888



幼い頃から水泳に親しみ、1年前に平泳ぎからクロールに転向し、めきめきと力をつけ期待される長谷川 僚さん(中部中2年)

■利用者の声

▶斎藤さんと石塚さんは、「このプールに来ると友達がいる、みんなにここでも感じがいいので、楽しみです。」と水泳を通して楽しい日々を送っていらっしゃいます。また、お2人とも、水泳で持病の膝痛や腰痛を克服されました。ねりんピックで知り合った茨城県の小学生とは今も文通を続けているとのこと。

◀コーチの助言に従いクロールに切り替え、県の中学水泳大会で2位となり、北信越中学総合体育大会に出場を果たした長谷川君は、「練習を重ね、大会でベストタイムを出した時の気持ちは最高です。」とさらなる夢を追い続けます。



昨年、茨城県で開催されたねりんピックに県代表として出場された写真左から、斎藤清子さん(74)と石塚和代さん(79)