

『スイスイ』
発刊に
あたって

2020年度は新型コロナウイルス感染拡大防止に始まった年でした。そのため、水泳教室の開催や記録会・市民水泳競技大会など軒並み中止せざるを得ませんでした。このような状況の中で、今年度の年間活動の報告は出来ませんでした。今後、皆様のお役に立てる情報をお伝えしたいと思います。この度、広報委員会のご協力により、新しい広報紙「水協だより“スイスイ”」が発行出来ましたことは大変うれしく思います。小平水協と教室会員の皆様とつながる大事なかけ橋となる“スイスイ”をどうぞよろしくお願い致します。

会長 金子忠司

小平市民総合体育館室内温水プールの今！

昨年11月から一般公開されていますが、1月から二度目の緊急事態宣言を受け、時間の変更等がある中で、引き続き市民の方には利用していただいています。そんな中でのプールの状況について質問をしてみました。

- Q1 プール時間区分で空いている区分を教えてください。
A1 比較的空いているのは、平日の第4区分が空いています(15:30から17:00まで) 土日は、平均的に入ってます。
- Q2 特に利用する方に気を付けて欲しいことはありますか？
A2 プール内でお友達と立ち止まって話をする。だんだん声が大きくなってしまい、回りの利用者が困ってしまう。
- Q3 ライフガードの皆さんが困ったことはありませんでしたか？
A3 注意しづらいので、出来るだけ注意事項に記載されたことは守ってほしい。プール内も更衣室でも会話は控えてほしい。
- Q4 プール利用者の皆さんに伝えたいことはありますか？
A4 なるべく一人で来て利用してほしい。お友達と来た際には、極力会話は慎んでほしい。(プール内、更衣室)

注意事項とは「新型コロナウイルス感染拡大防止時における温水プール利用案内」です。プール入口横の壁に貼ってあります。

プール内



女子更衣室



男子更衣室



ロッカーも一つ一つ消毒中！



シャワーは強制シャワーを使用！



コロナ禍での久しぶりの水泳 10の気を付けたい事！

- ①体調が悪いときは泳がない
- ②水着は自宅から着ていく
- ③上履きを用意する
- ④更衣室・プール内での会話は控える
- ⑤シャワーは強制シャワーで！
- ⑥ビート板などの用具は使用はしない
- ⑦泳ぐ前に体操やストレッチをする
- ⑧水中ウォーキングから慣らしていく
- ⑨前に泳ぐ人と十分な距離を置く
- ⑩無理をしないでゆっくり泳ぐ



プール台帳記入



プール受付

♡スイスイ編集スタッフのつぶやき
コロナ禍での思い・教室再開に向けてのアドバイスなど、
徒然なるままに・・・ (page2へ)

編集STAFFのつぶやき



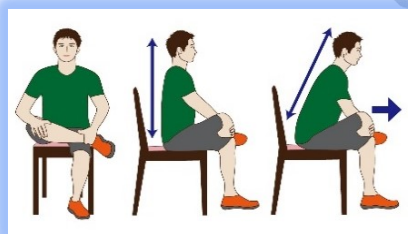
私は、一番簡単な歩くという運動をしています。職場まで自転車で10分のところ遠回りをして30分歩きます。朝の20分は貴重ですが、時間がなければ「5分早く出れば10分歩ける」という考えをもち、早起きをしてサッサッと支度をします。

「くだいら健康ポイント事業」というものに参加していて、小平市から貸与された万歩計を持ち、目で見える歩数を励みに（万歩計をデータ通信するタブレットがあるんです）毎日歩いています。86歳の母と足の運動もしています。母の転倒予防のためですが、自分にプラスにもなっています。体の中で一番大きい筋肉の腿と、足首を重点的に動かします。あちこち硬くならないように、無理なく少しずつ行っています。

「導引養生功」という中国式のストレッチ運動を教えてもらい、朝、15分ぐらい準備運動をしています。経絡（けいらく）という古代中国の医学において体の中の気の流れを、大切にすることで、首、手首、足首をゆっくりと動かします。



踏み台昇降運動



水協クイズNo.8のお知らせ

水協ホームページに問題が載っています。

応募期間は3月1日～3月31日まで

※正解者の中から抽選で5名様に

賞品をプレゼント!

奮ってご応募ください。

QRコード



HPアドレス <https://kodairaswim.com>

コロナ禍での巣ごもり生活において唯一水泳に活かされる?事と言えば、「浮力がついた」もとい「脂肪がついた」事である。

“me too” の声が無処からか・・・

これを解消すべく“お家エクササイズ”と称し、スピンバイク（フラフープ・トランポリンの3択で大いに頭を悩ませた結果）を購入。が、やはり1週間ともたず部屋の片隅に鎮座する物体と化してしまった。どうやら水泳以外では「継続は力なり」とは無縁らしい。

教室再開を心待ちに、今日も又脂肪を蓄え浮力UPに貢献する日々!

○脂肪は水より密度が低く比重が軽いので水に浮き、脂肪以外の組織は水よりも密度が高く比重が重いので沈む。



泳がなくなって他のスポーツを行っていなかったため、散歩だけでは水泳に代わる運動量が足りないと思い、日増しに関節がひしひしと痛み出したのをきっかけとしてストレッチを毎朝行うことにしました。有酸素運動も取り入れながらです。

<有酸素運動>

ステップ台を使い右足からのぼり左足も上の段に上る、降りるときも右足から降りて左足も降りる。10回繰り返す、次は左足から上がり右足も上がる。降りるときは左足から降りて次に右足も降ろす。10回繰り返す。この動きを10分間続ける。

10分間階段上り下り運動でしょうか。

<かんたんストレッチ股関節を柔らかくしたい>

椅子に座り、足幅を少し開く。

最初に右足を左足の太ももに載せる。

右膝頭あたりを少し抑えて置く

背中の骨盤をまっすぐに伸ばし少し前景姿勢のまま60秒。

次は左足を右足の太ももに上げて骨盤まっすぐに60秒。痛いときは無理しないで30秒にした。

目標は60秒です。

私は右より左股関節あたりががつりそうだったので即30秒×2回。無理は続かない。

◆◆◆◆◆ ちょこっとお役立ち情報



小平市の近くのプール

国分寺市民室内プール

国分寺市西恋ヶ窪3-32-6

042(325)6868

小金井市総合体育館

小金井市開野町1-13-1

042(386)2120

栗山公園健康運動センター

小金井市中町2-21-1

042(382)1001



立川市泉市民体育館 室内水泳場

立川市泉町786-11

042(536)6711

立川市柴崎市民体育館 室内水泳場

立川市柴崎町6-15-9

042(523)5770

東村山市民スポーツセンター

久米川町3-30-5

042(393)9222

柳泉園グランドパーク 室内プール

東久留米市下里4-3-10

042(473)3121



開館状況は各施設のホームページでご確認いただくか、直接お問い合わせください。

