

水中運動教室の様子をズームアップ

①準備体操



②水中講習&運動



③整理体操後、笑顔で終了



【参加者の皆さんの感想】



Y.Tさん(66歳女性)

ある日、目に入った転倒予防のポスター。プールでの運動でした。私は前からプールに行きたいと思っていました、とてもいい出会いでした。

初めは仕事が終わってからのプール参加でしたので、時間がありませんでした。今は仕事に行かなくてよくなったので、少し余裕がありプールに来るのが待ち遠しくなりました。

初めはプールで歩くのに足がフラフラで水に負けていました。

今は、フラフラ感はまだ少しあり、足のシビレもありますが、先生方のおかげで身体は楽になった気がします。

本当にプールの日が待ち遠しいです、これからもよろしくお願いします。



K.Aさん(63歳女性)

水泳を始めてから変わったことは、肩こりが治りました。プールの日、終わったあとでサウナの部屋で色々な体操をするとき、身体を思いっきり伸ばしたり、曲げたりした後、身体がすっきりします。これからも永く続けて行きたいと思います。



S.Sさん(72歳女性)

運動習慣のない私でしたが、身体の衰えを感じるようになったので、スポーツ志向として水中ウォーキングを選びました。

やり始めて10ヶ月、身体がなんとなく軽くなったように思います。

水中で手足を動かした時、陸上でするより動作が大きく出来るようになりました。

先生から「息を止めないで吐きながら行いましょう」とか「足の親指でしっかり蹴る」など歩幅を大きくするなど、言われたことを日常生活の中でもこのような動作を心掛けています。運動を通して健康な身体を作り、生き生きとした生活を送りたいと思います。