

# 御船町スポーツセンターだより



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体 代表：公益財団法人 熊本YMCA  
〒861-3204 上益城郡御船木倉1176-1 電話 (096) 282-4111 FAX (096) 282-4113

## スポーツにも良い季節になりました

日頃より、御船町スポーツセンター（以後スポーツセンター）をご利用いただきありがとうございます。所長の福山です。4月に入ってから朝夕肌寒い時期が続くと思えば、夏日のような暑さがやってきたりと落ち着かない天候でしたが、少しずつ暖かさが増し、過ごし易い季節となってきたようです。スポーツセンター前にあるツツジの木も4月半ばごろからつぼみが現れ始め、月末には鮮やかな花で満開となっていますし、周りの緑がより色鮮やかになってきていると感じます。穏やか天候となったことでスポーツセンターでの運動も取り組みやすい時期となりました。寒さでお家にこもりがちだった方もスポーツセンターで身体を動かしてみませんか？先月のスポーツセンターだよりでは毎週開講している健康づくりプログラムについてとアリーナと温水プールのご利用についてご案内しました。アリーナは団体でなくてもお一人からご利用できますし、温水プールはマイペースで歩くだけでもご利用できます。また、今月から来月にかけて

「ちょっと身体を動かしたい…その気持ち応援します！」プログラムを開講します。自分のペースで運動してみたい方へ運動のコツをお伝えします。ぜひご参加ください。

スポーツセンター前のツツジの花です ⇒



## スポーツセンターを利用してみませんか？

「運動不足解消」「楽しくリフレッシュ」「無理なく健康習慣を身につける」をテーマに今年度も健康づくりプログラムをスタートします。今年度は、プールでのプログラムが、4クラス。多目的室でのスタジオプログラムが9クラス開講します。これまでの継続クラスに加えて、新しいクラス、あたらしいインストラクターを迎えてのクラスをご用意しています。詳しくは、別途回覧しますプログラムチラシやスポーツセンター館内掲示、スポーツセンターホームページをご覧ください。

プログラム一覧はコチラ

⇒⇒⇒



～ちょっと身体を動かしたい・・・その気持ち応援します！～

**はじめてでも安心！**

## 水中ウォーク入門&初歩のクロール講座

### 水中ウォーク入門

「体を動かしたいけど、膝や腰が心配…」そんなあなたにピッタリなのが **水中ウォーキング**！  
水の中なら体がふわっと軽くなるから、無理なく全身を動かせます。このプログラムでは、  
『**効率よく歩くコツ**』『**膝や腰にやさしいフォーム**』『**運動が苦手でもできるペースの作り方**』を  
元気に・わかりやすくお伝えします！終わるころには「これなら一人でできそう。」って思える  
はずです。気持ちよく動いて、運動習慣ははじめませんか？

日時：5月 **22** 日(木)・**29** 日(木)・6月 **5** 日(木)

午後 1：30～2：30 ※各回同じ内容を行います。

対象：どなたでも

会費：700円（1回、お一人）



### 初歩のクロール講座

～水に慣れて、少しずつ“泳げる自分”へ～

「クロールって難しそう…」「息継ぎがうまくできない」そんなお悩みを応援します！  
この講座では、水が苦手な方でも安心して取り組めるクロール入門プログラムを全7回で、  
ご用意。無理なく少しずつ、クロールを泳げるようになることを目指します！  
水の中は体が軽く、運動が苦手な方でも始めやすいのが魅力です。講座が終わるころには、  
自分のペースで泳げるようになっているはず！

#### □クロール習得7つのステップ

- ① クロールの基本姿勢を身につけよう！
- ② 肩の回し方・腕の使い方をじっくり練習！
- ③ 足の使い方（バタ足）で前に進む力をアップ！
- ④ 息継ぎ練習①：水に顔をつけたままでも安心！
- ⑤ 息継ぎ練習②：リズムよく呼吸するコツを習得！
- ⑥ 息継ぎのタイミングをマスターしよう！
- ⑦ 最後はチャレンジ！息継ぎしながらクロールで泳いでみよう！

まずは気軽に、水に入ってみませんか？

「**やってみたい**」を応援する、楽しいチャレンジが待っています！

日時：5月 **22** 日(木)～7月 **3** 日(木) ※全日程参加をお勧めします。

午前 10：30～11：30

対象：どなたでも

会費：4,800円（全7回参加） 700円（1回参加）

※途中お休みの場合の返金は致しません。

