

ピノスフレンド Pinos friend

7・8月号

水中運動の効果を高める方法

ピノスフレンド2021年3月・4月号では、水の特性「浮力・抵抗・水圧・水温」について記載しました。今回は、プールでの運動効果を高める方法をお伝えいたします。

「水中運動は全身運動だから・・・」と医師から薦められて始める方も多いと思います。

ただ、具体的な運動方法については、不明で、悩みながら運動をされている方も多いのでは？

水中運動は陸上とは比べ、水の特性があり、カラダに安全で安心な環境で、運動効果も高いです。

何も考えずに、「泳ぐ」・「歩く」をしていても健康への効果はあります。

ただ、効果的に運動できれば、もっと効果は高まります。

そこで、質問です。

水泳をされている方へ

「クロールの呼吸は左右ですか？」「クロールでは、肩甲骨を使っていますか？」

水中ウォーキングをされている方へ

「腰痛を悪化させてしまう可能性がある、歩き方はご存知ですか？」

いかがでしょうか？

クロールの呼吸は右側だけだ、という方が多いのでは？

その場合、左右の筋バランスが崩れます。つまり、使用頻度の差による筋肉量の違いです。

右呼吸は右側の背筋を中心に収縮させるため、右側の筋肉量が増えます。

そのため、左右の筋バランスが崩れ、腰痛を悪化させる可能性を高めます。

解決方法は簡単です。普段していない方向へも呼吸をすることです。

バランスのとれた呼吸運動が筋肉のバランスを良くします。一度試してみてください。

座って足を組む時、いつもと違う方だと、違和感があるように、はいめは違和感があり、フォームも崩れるとは思いますが、焦らず、ゆっくり、3ヶ月くらい続けて修正をしましょう。焦りと無茶は禁物です。

その他の質問に対する答えです。

- ・クロールで肩甲骨を使えると「肩凝りが改善」されます。
- ・腰痛を悪化させる可能性がある歩き方は「前歩き」です。速く歩くと前面抵抗が数倍し、その結果、反り腰になり、腰痛が悪化する可能性が高まります。ゆっくりの前歩きは大丈夫です。

ご自身の泳ぎや水中歩行を見直したい方のための特別レッスンを行います！

●水泳編

左右呼吸・肩甲骨を正しく使う泳ぎをお伝えします。

- ・左右呼吸の練習
(金) 7/14 11:45～12:15
- ・肩甲骨を使う練習
(金) 8/20 11:45～12:15

定員 8名 1コース使用
担当 西本コーチ



●水中歩行編

ご自身の健康問題解決をご提案

- ・腰痛・膝痛改善水中歩行
(金) 7/2 14:30～15:00
- ・腰痛・膝痛改善水中歩行
(金) 8/23 11:15～11:45

定員 5名 1コース使用
担当 山崎コーチ



7 2021 JULY

※緊急事態宣言発出などで変更することもあります。



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
27	28	29	30	1 休館日 ※臨時営業 18:30～22:30	2 ※キッズスイミング エイベックス開校日	3
4	5	6	7 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	8	9 ※キッズスイミング エイベックス開校日	10 7月末退会8月休会 受付締切日 移行期間中の為7/30まで受付可
11 休館日 ※臨時営業 9:30～19:00	12	13	14	15	16	17
18	19 平日営業 9:30～22:30	20 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	21 休館日 ※臨時営業 18:30～22:30	22 ※臨時営業 9:30～22:30	23 ※臨時営業 9:30～22:30	24
25	26	27 8月分会費 引き落とし日	28	29	30 ※キッズスイミング エイベックス開校日	31 休館日 ※臨時営業 9:30～22:30

8 2021 AUGUST



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 休館日 ※臨時営業 9:30～19:00	2	3	4	5	6	7
8 avey ダンス発表会	9 祝日営業 9:30～19:00	10 8月末退会9月休会 受付締切日	11 休館日 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	12	13	14
15 夏期休館日	16 夏期休館日	17 成人スクール キッズスクール 休校	18	19	20 ※キッズスイミング エイベックス開校日	21 休館日 ※臨時営業 9:30～22:30
22	23	24	25 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～アミューズメントパーク 吉祥院店	26	27 9月分会費 引き落とし日	28
29	30	31 休館日	1	2	3	4

※ 赤 → 5/12～5/31臨時休館と時短に伴う臨時営業日(7/1・21 18:30～22:30)※デイトタイム・ミニタイムの方はご来館できません。

※ 緑 → 5/12～5/31の(土)(日)臨時休館に伴う臨時営業日(土曜・日曜日 計6回 7/11・31 8/1・21 9/11 10/31)※5月休会された会員様はご来館できません。

※ 紫 → 6/1～6/20の時短に伴う臨時営業日(7/22・23 9:30～22:30)※デイトタイム・ミニタイムの方はご来館できません。

※ 青 → 緊急事態宣言に伴うキッズスイミング・エイベックス振替レッスン日(7/1・7/10・7/31・8/21)

4月1日から
規約改定
されました

お知らせ 各種届出期限の変更

休会 ➡ 希望月の前月の10日まで

※スクール会員様は当月最終営業日まで

退会 ➡ 希望月の当月の10日まで

※移行期間は7月30日までです！
8月末退会と9月休会の
受付より8月10日が期限となります。