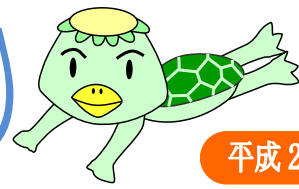


西プールだより



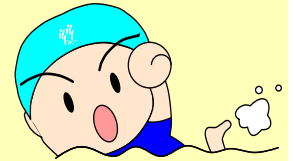
平成29年度 vol.2

7/21(金)・26(水)・8/22(火) 17~21時 長水路一般開放



メインプール(水深3.3m)利用カード

フリガナ
氏名 _____
生年月日 大 昭 平 年 月 日
(男・女)
発行日 _____ No. _____



通常は25m×各10コースのメインプールを長水路(50m×各10コース・水深3.3m)にて一般開放いたします。

ご利用の際は当プールが発行する「メインプール(水深3.3m)利用カード」が必要になります。

中学生以上で100m以上の泳力ある方が対象。利用カードは西プール管理事務所にて発行しております。

(中学生は親権者同伴での申請が必要です)



■7・8月大会スケジュール

月日	曜	大会名	専用状況	一般開放予定
7月21日	金	15時~17時 大会準備(長水路準備)	メインプールのみ	17時~長水路開放予定 (サブプールは終日一般開放)
7月22日	土	第57回福岡市中学校水泳競技大会	全館	18時30分~開放予定
7月26日	水	15時~17時 大会準備(長水路準備)	メインプールのみ	17時~長水路開放予定 (サブプールは終日一般開放)
7月27日	木	第69回福岡県中学校水泳競技大会(1日目)	全館・終日	一般開放なし
7月28日	金	第69回福岡県中学校水泳競技大会(2日目)	全館	18時30分~開放予定
8月6日	日	第31回市民総合スポーツ大会・水泳競技	全館・終日	一般開放なし
8月22日	火	15時~17時 大会準備(長水路準備)	メインプールのみ	17時~長水路開放予定 (サブプールは終日一般開放)
8月23日	水	第35回福岡市中学校新人水泳競技大会	全館	17時30分~開放予定

※大会は変更になる場合がございます。詳しくはプールにおたずね下さい。(Tel 885-0124)

健康情報コーナー



今年の暑い夏、いかがお過ごしですか？

暑いからといってクーラーの効いた部屋で一日中なんて方いませんか？

もちろん気温が高くなる日中は無理をせず設定室温28度を目安にクーラーを入れましょう。

但し一日中涼しいクーラーの効いた部屋で毎日過ごす、汗腺（汗を分泌する腺）が衰え汗腺から汗が出づらくなります。汗が出なくなると熱の逃げ場が無くなり、体内の温度が下がらなくなり熱中症や様々な障害を引き起こします。では、衰えた汗腺を鍛えるにはどうしたらいいか。

それは汗を出す習慣を作ってあげることです！

運動する習慣のない方がいきなり運動を始めても継続しづらいと思います。

そこでおすすめの汗のかき方は「半身浴」です。

お湯の温度設定は38℃～40℃くらいで、少しぬるいかな？と感じる程度でOKです。

ぬるま湯に下半身だけ、20～30分間浸かるというのが基本的な入浴法になります。

最初は汗腺が衰えてるのでしばらく経たないと汗が出ないと思いますけど、継続していくと徐々に時間の間隔が短くなってきます。汗をかくと水分と共にナトリウムなどのミネラルも同時に排出されるため、ただの水ではなくミネラル入り麦茶や薄めたスポーツドリンクを用意して、こまめな水分補給も忘れずに！水分補給のタイミングは喉が渴いたと感じる前に飲みましょう。

しばらく汗をかいてない方は試してみてもいいかな？



イベントリポート

6月17日（土）に、西プールにて

「着衣水泳体験」を開催いたしました。

日本赤十字社福岡県支部より水上安全法指導員4名をお招きし、水難事故に遭った際の対処法などをご指導いただきました。

講義では着衣水泳に関する知識を学び、

実技では着衣での泳法や身近にある道具を使つての浮き方救助法などを学びました。

参加者はもちろん、保護者の皆さんも「いざという時のために！」と真剣に聞き入っている様子がとても印象的でした。

これから夏になり、海や川へ出かける機会が多くなってきます。

事故に合わないことが1番ですが、もしもの時には

今回学んだ内容を活かして冷静に対処していただければと思います。

たくさんの方のご参加、ありがとうございました。

そして日本赤十字社福岡県支部の皆様、ご指導・ご協力ありがとうございました。



〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4-1

☎ (092) 885-0124

FAX (092) 885-6016

福岡市立総合西市民プール

<http://sports-fukuokacity.or.jp>

福岡市スポーツ協会

検索