



こんにちは！だんだんと風も冷たくなってきて、日が暮れるのも早くなってきました。夜は日中とは違いぐっと冷え込む時期ですので、風邪や体調不良に気を付けましょう！また、おいしい秋の食材もありますが、食べすぎにもご注意を。しっかり食べて、しっかり運動しましょう♪

Q&A

水中と陸上でのウォーキングはどちらの方が効果があるの？

水中と陸上では、それぞれに特徴があり、メリットも異なります。

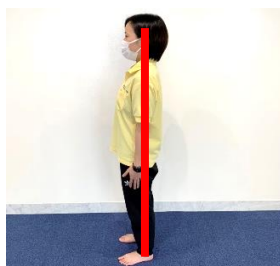
水中では、浮力によって関節への負担が軽減されるため、リハビリや運動初心者の方、膝など関節に不安がある方はまず水中から始め、運動に慣れましょう。

陸上では、体重などの負荷と動く事による負荷がかかる為、足腰の筋力強化などに繋がります。

よって、個々の目的(ダイエット・運動不足解消など)やからだの調子(腰・膝に痛みがあるなど)に合ったや運動方法で行う事が大切です。

秋は陸上でも水中でもウォーキング♪

暑さも和らぎ、過ごしやすく運動しやすい「秋」はウォーキングに最適！ポイントを押さえて、運動不足解消や健康維持を目指しましょう！



POINT① 正しい姿勢

まずは立ちの状態から姿勢を整えましょう！

- ・からだを横から見て、耳・肩・くるぶしまで一直線になるように立ちます。
- ・肩はリラックス！お腹(下腹部)に力を入れ、お尻を締めます。

陸上Ver

POINT② 歩き方

歩くときはここを意識しましょう！

- ・背筋を伸ばします。
- ・腕は大きすぎず、小さすぎず自然に振ります。
- ・後ろ足の膝は伸ばします。
- ・後ろ足の指でしっかり地面を蹴って前に出します。

11月よりプールご利用料金が冬期料金へと変わります。

【冬期料金(2時間)】

■小中学生：160円 ■高校生：210円

■一般：390円 ■65～69歳(市内の方)：190円

※ロッカー代：30円/1ロッカー



西プールSNS
絶賛公開中★

※右下の二次元コードから読み込めます。



世界水泳 FUKUOKA 2022

開催まで約半年となりました！

みなさん！一緒に盛り上げていきましょう★

【世界水泳2022雑学クイズ】 答えは右下へ
今大会のマスコットである、シーライとシャーニー。
モチーフになっている生き物はなんでしょう？

開催まで!!

残り約 5 ヵ月

WATER MEETS THE FUTURE

総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号
電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016
【開館時間】午前9時から午後9時まで

