

令和5年

10月スポーツ推進月間「レポート」

スポーツ推進月間(10月1日～31日)の期間中、県立水泳プールにおいて様々なイベントを開催したところ、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。その様子を下記のとおり報告します。



「カヌー体験」10月1日(日)

★50mプールでカヌー体験を行いました。プールサイドでパドル操作を習い、カヌーの危険性について説明を受けた後、実際にカヌーに乗ってみました。初めてカヌーに乗る参加者が数名おられましたが、講師の方々の丁寧な指導により艇をコントロールできるようになりました。最後に参加者全員で、お菓子取り競争やカヌーに乗って鬼ごっこをして、時間いっぱい楽しみました♪

「チャレンジ!スポーツDAY」10月9日(月・スポーツの日)

★終日、当施設(25mプール及びトレーニングルーム)を無料で開放しました!

たくさんの方に利用していただき“スポーツの秋”に、心地よい汗を流して健康増進に努めていただけたのではないのでしょうか。

「水泳記録会」



★大会で使用する全自動装置を使って25m、50m、100mのタイムを計測し参加者の方に記録証をお渡ししました。今シーズンのベスト記録を出された方もおられ、楽しい雰囲気イベントが開催できたと思います♪

「InBody カウンセリング」



★理学療法士2名を招き、一般～高齢者の方を対象に健康についてのカウンセリングを行いました。InBody測定の結果をもとに、一人ひとりにアドバイスをしてもらい、日常生活を見直すきっかけになったと思います♪



「星空☆ヨガ」10月13日(金)

★飛込プールサイドで夜にヨガを行いました。

キャンドルの灯りのもとに行い、普段とは違う非日常的な雰囲気ですごすことができました。寒い中での開催でしたが、星も見え最後に全員で天体観測をしました♪

「やさしいアクアエクササイズ」10月16日(月)

★25mプールで水中歩行やアクアビクスの基本動作を行ったあとに、道具を使用し肩甲骨や膝まわりのストレッチを行いました。皆さんリラックスしながら、アクアビクスを最後まで楽しみました♪

