



成人版

〒615-0072  
京都市右京区山之内池尻1-1  
京都ファミリー3F  
TEL 075-323-2660  
発行責任者  
清水 勇胤 しみずはやたね  
作成者  
萬所 剛吉 まんどころごうきち  
<http://www.kfscz.jp>

京ファミ  
通信 5月号



## 休館日のお知らせ

# 4月29日(水)~5月6日(水)

5月組は 5/7~6/3 までの28日間となります。月をまたぐのでご注意ください。

上記は休館日となります。休館日中は設備メンテナンスを行いますのでご理解の程をお願いします。ご来館にご注意ください。

## 今月のアクアプログラム紹介

木曜日 11:10~11:40  
姿勢のびのびスイム 担当:萬所

各泳法での伸びる時間を  
作って楽に泳ぎましょう!



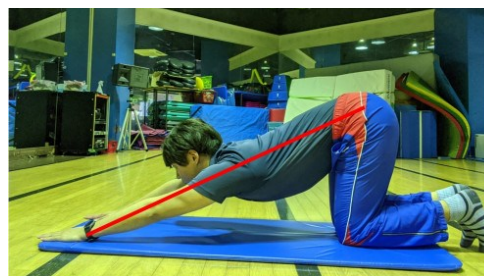
どの泳法にも手足を体を伸ばして水の抵抗を減らすようにすることで、同じ距離を泳いでも進んでいる感じが違います。泳ぎの中で姿勢を確かめていきましょう!



# 肩のストレッチご紹介!

## ★肩甲骨まわりのストレッチ★

- ・四つん這いになり腕を前に伸ばします。
- ・重心を後ろに持っていき背中を真っすぐに伸ばします。
- ・背中を真っすぐにしたまま、胸を床につけましょう。
- ・肩や肩甲骨が伸ばされているのを感じながら  
10秒間静止。これを2セット行いましょう。



## 5月組カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	6/1	6/2	6/3	*	*	*

### ★休館日のお知らせ★

4月29日(水)~5月6日(水)は



休館日となります。お気をつけください。

当クラブは1ヶ月を「28日制」として運営しております。5月組は6/3までです。

### ●各種お手続き締切日●

6月組クラス変更 5/27まで

5月組の休会は 5/13まで

5月末での退会は 5/20まで です。



# 水泳はストレッチで変わる！



水泳にとっては「柔軟性」は切っても切り離せないものです。基本的に肩関節を可動させて行うスポーツなので、肩の固さは泳ぎに直結します。まずは、10秒ずつからです！**今後は水泳に役立つストレッチをこちらで紹介していきます。**ぜひ、お楽しみに！

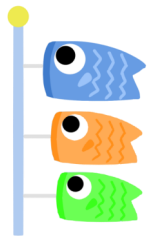
## 二十四節気 ~こどもの日~

こどもの日とは日本における国民の祝日の1つです。5月5日は古来から端午の節句として男子が健やかな成長を願う行事が行われていました。大正時代に「児童愛護デー」として活動を行っていた団体が存在し、国会にこどもの日を祝日にするよう請願が寄せられていました。かつて、5月5日は祝祭日で3月3日(上巳の節句・ひな祭り)が祝祭日でないことに男女差別とする見方がありましたが、**近年では男女別なく祝う日というイメージが強くなった**ため、これに対し批判はなくなりました。



端午とは??

端午の節句



旧暦では午の月は5月にあたり、午の月の最初の午の日を節句として祝っていましたが、のちに5が重なるこの月の5日が端午の節句になりました。「端」は物のはし、つまり「始まり」という意味で元々「端午」は月の初めの午の日の事でした。後に、「午」は「五」に通じることから毎月5日となり、その中でも数字が重なる**5月5日を「端午の節句」と呼ぶよう**になりました。

# 花粉症と運動の関係性

まず花粉症は外的要因と内的要因があります。

### ●外的要因

花粉の増加や、ハウスダストなどによるアレルギー体質化など。(マスクやメガネなどで予防)



### ●内的要因

疲れやストレス、睡眠不足、運動不足など。

**運動をすることで、内的要因を予防**することができます。



内的要因をさらに細かくあげると、

- ・ストレスによる自律神経の乱れ
- ・**運動不足による免疫力低下**
- ・添加物の多い食事、飲酒、喫煙

これらを予防するためにまず行って頂きたいのが、有酸素運動です。

有酸素運動は自然な呼吸で酸素をたくさん取り込む事で、副交感神経が働きます。身体を動かすのでもちろん交感神経も働きます。

交感神経と副交感神経が働く事で、自律神経のバランスを整える効果が期待できます。水泳はまさに「ベストオブ有酸素運動」といっても過言ではありません。しかも**プール室内は湿度がある状態なのでもちろん花粉の飛散もありません。**ぜひ、花粉症でお悩みの方はプールでたくさん運動してみてください！

