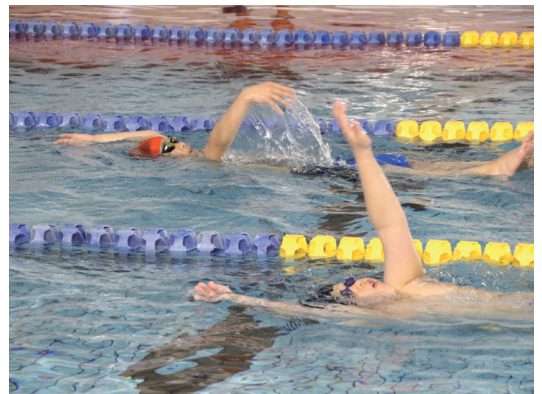


## アクアバイクを導入しました

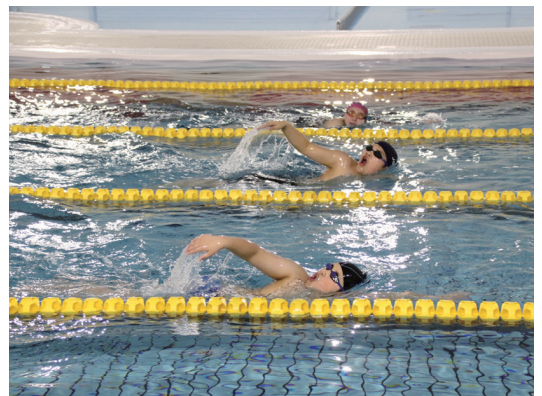
アクアバイク（水中バイク）を5台設置しました。浮力の働く水中は、陸上と比べて間接への負担が少なくなるだけでなく、水圧によって血流の増進が促されるため、ひざや腰の痛みが軽減されます。また、水中でバイクをこぐことにより、脚力の向上のほか、体感が鍛えられ、姿勢を改善する効果も期待できます。誰でも簡単に楽しんで乗ることができる「アクアバイク」。ぜひ一度、お試しください。



アクアバイクを体験した田中千衣子さん（72歳）は「股関節と足首が痛くなるのですが、これは全然痛くならないので、とてもいいですね」と話していました。



背泳ぎでは、肘をしっかり伸ばしているため、とてもきれいに泳いで見えます。



上手に泳げるようになってくると、水泳がどんどん好きになります。



みつき  
山内光葵さん（白糠中1年）  
目標：バタフライで36秒を切る



わか  
高橋和花さん（白糠小5年）  
目標：フリーで45秒を切る



るか  
高浪瑠花さん（鶴野小5年）  
目標：フリーで37秒を切る



りく  
山内莉玖君（白糠小5年）  
目標：クロールで34秒を切る



りゅうしん  
中塚龍信君（白糠小6年）  
目標：背泳ぎで35秒を切る



もか  
高浪萌花さん（鶴野小4年）  
目標：フリーで40秒を切る