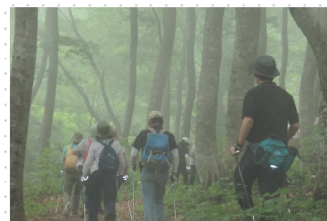


今年度は、通年開催！（冬期間は総合体育館での開催を予定）



下界は、まだまだ暑かったですが、標高1,300mの笹ヶ峰高原は、まさに“避暑地”。マイナススイオンをたっぷり浴びて、みんなで歩き、そしておもしろい笑い、明日への活力としました！



～まめちしぎ～

ノルディック・ウォークとは、2本のポールを持って  
クロスカントリースキーのように行うウォーキングです。

通常のウォーキングに比べて

カロリー約20%増の

## エクササイズ効果！



第3回（7月）  
【光ヶ原高原／板倉関田】

当クラブ主催の「セラピー・ノルディックウォーキング」を第二回（六月十五日）、第三回（七月十三日）、第四回（八月二十四日）に開催しました。各開催地などとは次のとおりです。



「着衣泳講習会」の様子  
(水夢ランドあらい)

九月一日（日）、水夢ランドあらいて、『着衣泳講習会』（主催・新井水泳協会）が開催され、子どもからご年配の方まで、服を着て泳ぐ難しさを体験しました。『自分の命を自分で助ける』のが目的です。

着衣泳（着衣水泳）とは、服を着た状態で浮いたり、移動したりする動作をいいます。着衣泳は、単に泳力の向上や遊びなどではなく水難事故で自分の身を守るために必要な泳法です。

身につけることによって助かった事例も数多くあります。着衣泳は、無理して泳ぐことではありません。着衣のままで呼吸をすることが確保できれば、救助を待つて助かることがあります。

泳力のある人ほど着衣だと泳げなくなるということがデータで証明されています。その原因は：「泳ぎの得意な人ほど運動量が多い。したがって、その分だけ水の抵抗も多く受けるのです。焦りやパニックにより、速く泳ごうとすれば腕や足などの疲労を早めてしまう結果となります。これが溺死の要因の一つとなっています。」

参加者は『自分自身の命を守るため』の大切な泳法を体験し学びました。

中華料理 ゆっこ

妙高市朝日町通り TEL0255-72-2485

# ケーナール様広告