

～広がる笑顔、繋がる健康～

博多市民プール施設だより 新春号

新年あけましておめでとうございます。今年の年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？昨年は色々慌ただしい日々が続き、思うように過ごせずにモヤモヤした方がほとんどなのではないでしょうか。今年もまだ状況が読めませんが、この状況下での新しい過ごし方をもっと見つけれられる一年にしていきたいです。私たち博多市民プールが少しでもそのお役に立てられるように今年も皆様と共に精進していこうと思っております。本年もよろしくお願い致します。



編集長 阪元

あけましておめでとうございます
本年も宜しくお願い致します。

博多市民プールスタッフ一同

防災研修を行いました



洪水、津波、土砂災害の
ハザードマップもこの機会に
見てみるといいね！



D . . . Disaster (災害)

I . . . Imagination (想像力)

G . . . Game (ゲーム)



もしもの時に
備えよう！

今回の研修は地図を見ながら地域の情報を参加者と共有し、災害時に起こりうる出来事を予測したうえで、対応策を考える取り組みです。

今回は感染防止の為、ここでそれぞれ地図を見て、あらゆる状況を踏まえながら、「地震の時は、××が危ないね」、

「避難所には、〇〇を持っていくと便利だね」

などたくさん対応策が上がりました。実際に起きてからではなく事前に考えて共有しておくことがすごく大事だと痛感しました。

後は、普段なかなか地図を見る習慣がない人は、自分の住んでる地域の防災マップ等を見ておくといざという時にいいと思います。

何年振りかの大雪・・・



年末年始から数年に一度の大寒波の影響でなんと大雪に・・・
皆様の住んでる地域はいかがでしたでしょうか？

博多プールでは外プールが凍り、真っ白な絨毯のようになっていました。福岡では珍しい光景にビックリしました。当プールは通常通り営業致しました。



雪の時以外にも凍結などで転倒しやすい場所もありますのでご注意ください。

アンケートにご協力をお願いします



1/9よりアンケートを開始しております。
当プールに関して、ここを直してほしい・・・や
もっとこうしたらどう？など些細なことでも構いません。
利用者の皆様が快適に過ごしていけるように今後も
励んでいきますので、ご協力を宜しくお願いいたします。

アンケート記入場所は1階ロビー・2階見学室にあります。

ワンポイント泳法アドバイス

コロナウィルスの影響により、約1年間当プール教室が開催できない状況となっており自分の泳ぎの改善点や泳ぎの基本等を忘れていた方も多くお見受けします。そこで少しでもお役に立てればと思い、少しづつワンポイントアドバイス記事を書かせていこうと思います。是非、ご活用下さい。

～水泳における基本動作～

①呼吸をする

種目に関わらず呼吸の流れは共通しています。『水中で息を止める⇒鼻からゆっくり息を吐く⇒水上で息を吸う』コツとしては『吐いた分だけ吸う』ことを意識します。

(吐くことにより自然と呼吸がしやすくなる)

②水に潜る

水中に体を沈めて潜る練習は水中呼吸の基本をサポートします。潜ることで水中の特性（浮力・抵抗・水圧・水温）に対する抵抗をなくしましょう。

③浮く

水の中ではリラックスをすると浮かぶことができますが、恐怖心があると力が入って体は沈んでしまいます。肺に大きく息を溜めて浮心を作ることが大切です。

④水中姿勢（ストリームライン）

水中の基本姿勢はストリームラインです。最も水の抵抗を受けにくい姿勢といえます。この姿勢はどの種目にも共通しています。ストリームラインとは・・・きれいな『けのび』の姿勢です。

監視員のお仕事風景ギャラリー



1階監視



2階監視



情報共有



水上講習訓練



救命実践

皆様の命を預かる立場として責任感を持ち監視業務をしています。