



水上マットを使い
体幹トレーニング

筑後市の水泳教室導入

筑後市前津のJSSスイ
ミングスクールちくごが水
上マット「プールノ」を導

入したII写真。担当者は「楽
しむことが継続のひけつ。
プールで泳ぐ以外の楽しみ
方を体験してほしい」と話
す。

プールノは縦2メートル30センチ、
横80センチ、厚み15センチのポリ塩
化ビニール製エクササイズ
ボード。水に浮かべたボ
ードの上でバランスを保ちな
がら片ひざ立ちをしたり、
立ち上がったります。イン
ストラクターは「体幹を鍛
えるのに水上は最適。高齢
者の転倒予防にもつなが
る」と話す。同市羽犬塚の
轟千砂子さん(68)は「初め
は怖くて乗れなかったが新
しいことに挑戦するのは刺
激になり、やる気が起きる」
と話した。

(平峰麻由)