



## スミングは最高の自己変革方法！

新しいことを始める季節！ さあプールへ行こう！

### ☆ 5月の練習会

1、日 時： 5月20日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。

※板橋区HPを参照。3月13日よりマスクの着用は個人の判断となります。



### ☆始めよう スイミング！

○水泳を続けるうちに様々な変化が起こってきます。

スイミングの素晴らしさは自己実現力の高さです。

- ・シェイプアップ ・デトックス ・リフレッシュ ・ストレス解消 ・リラックス効果
- ・自律神経が整う ・集中力アップ ・血行が良くなる ・身体の歪み矯正
- ・身体が柔らかくなる ・眠りが深くなる ・ホルモンバランスの調整
- ・冷え性改善 ・むくみ改善 ・運動不足解消 ・肌がきれいになる
- ・日常的な疲労解消 ・不安解消 ・すべての筋肉を活性化 ・臓器に良い影響を与える



水泳の最大の利点は、心拍数を上げ、筋力を向上させ、持久力を高め、体に負担をかけずにさまざまな筋肉を同時に活性化することです。

心臓の血管や肺を強化します。インターナショナル・ジャーナル・オブ・アクアティック・リサーチ・アンド・エデュケーションに掲載された研究によると、水泳選手の死亡リスクは、活動的でない人より約50%低くなっています。水泳はカロリーを燃焼するのに効果的です。体重が約70kgの人は、適度な速度で1時間泳ぐと、約423カロリー消費します。同じ人が平均5.5kmを60分間歩くと、約314カロリー消費し、ヨガでは183カロリーしか消費できません。

オーストラリアン・ジャーナル・オン・エイジングに掲載された研究で、認知症患者が12週間の水泳プログラムに参加し、気分が改善しました。水泳は認知症患者だけでなく、すべての人にとって心理的に有益です。

☆ 4月の練習会報告 4月22日(土)赤塚プールの練習会は女性0名、男性9名、合計9名でした。(中学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。懇親会から半澤弁護士も参加しました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

