



☆ 4月の練習会

1、日時: 4月22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。



☆2023年水泳大会予定日

1、8月27日(日) 東京都民生涯スポーツ大会 東京アクアティクスセンター 25m

2、9月3日(日) 板橋区民体育大会水泳競技会 小豆沢体育館プール 25m

3、12月10日(日) 三菱養和マスタース水泳競技大会 三菱養和プール 25m



今年は3大会に出場できそうです。予定に入れておいてください。



☆水泳の効果

①血圧の改善

高血圧の原因には、塩分の摂りすぎや喫煙のほかに、身体活動量の不足があります。そのため、高血圧の改善には、食事療法や薬物療法に加えて、水泳のような中等度の有酸素運動による運動が効果的です。(参考:厚生労働省 e-ヘルスネット「高血圧症を改善するための運動」)

②よく眠れる

「ぐっすり眠れない」「寝つきが悪い」「早く目が覚める」などの眠りに関する悩みの中には、運動不足を解消することによって改善されるケースがあります。

特に、有酸素運動を行うことで適度な疲労感が得られるほか、不眠の原因となる自律神経のバランスが整えられて、よく眠れるようになります。水の中で無心になって泳ぐことによって、日常の煩わしさから解放されるだけでなく、体を動かすことで気分転換やストレスの解消につながります。

さらに、有酸素運動には、心と体をリラックスさせて、ネガティブな気持ちを発散する効果があるため、ストレスが軽減されるのです。(参考:厚生労働省 こころもメンテしよう「体を動かす」)

☆ 3月の練習会報告 3月25日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性7名、合計9名でした。(小学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

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

