



スイミングで心もからだも健やかに！

☆4月の練習会

1、日時:4月9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。(マスク着用)

※板橋区HPを参照。今後の感染拡大状況を踏まえ、変更となる場合があります。



☆水泳でより健康的な心身を手に入れよう

水泳は健康増進のひとつとしても気軽に始めることができ、
疾病・傷害予防からリハビリにも対応でき、健康増進・機能改善
にもつながります。

子供から高齢者までさまざまな目的に対応できるスポーツです。
水温への抵抗により、体の免疫力が上がるため、風邪をひきにくく
なることが期待できます。

室内温水プールであっても水温は体温より低く保たれています。
水中運動の習慣がつくと、水に熱を奪われることに対して、
体温を保持しようとする体の防衛本能が向上します。

運動することで、うつ症状の軽減や抑うつ状態を改善できます。
疲れを溜めない程度で無理なく全身運動を行うことにより、疾病からの回復、
また予防をはかることができます。

定期的な運動を継続することで、生活の質(QOL)の向上、発症因子の減少、
自律神経の改善などにも効果がみられるとされる研究結果が報告されています。
なかでも水泳は、自分のペースで運動量・時間を調節することができるため、
無理なく運動習慣をつけることにはとても有効な種目といえます。



☆ 3月の練習会報告 3月19日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性11名、合計13名
でした。(小学生2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

