

初泳ぎ 天下泰平や水難厄除、命を守る水泳を伝承していきたい！

☆ 1月の練習会

1、日 時： 1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。



☆初泳ぎ

「初泳ぎ」は、新年の始まりを祝うために行われる特別な泳ぎのことを指します。

一部の地域や団体では、新年の初日に行われるこの行事を「新春初泳ぎ」または単に「初泳ぎ」と称しています。例えば、相模原市では元旦に相模川で初泳ぎが行われます。

年の始めに当たり、相模原市の水泳の普及・発展と市民の健康・安全を願い、相模原市の水泳発祥の地である相模川で初泳ぎを行います。

参加者は相模川の上流から下流へ約50メートル泳いだ後、船の上に設置された的に向かって矢を放ち、無病息災を願います。

また、スイミング教室などでは、新年の最初のレッスンを「初泳ぎ」と呼ぶこともあります。

この場合、初泳ぎは新年のスタートを切るための象徴的な行事で、楽しみながら泳ぎの技術を向上させることを目指します。

いずれの場合も、「初泳ぎ」は新年の始まりを祝い、新たなスタートを切るための象徴的な行事と言えます。



☆水泳と健康

水泳は、日常生活であまり動かすことのない筋肉を使うため、陸上とは違った運動効果が期待できます。水泳で得られる効果は、有酸素運動・筋力トレーニングどちらの要素も兼ね備えています。浮力を利用し、陸上よりも体への負荷を少なく行うことができるため、過体重によるけがの心配も少なくなります。年齢や肥満度、スポーツ経験の有無にかかわらず自分のペースで行うことが可能です。全身の筋力がアップ・基礎代謝が上がる・美しく、メリハリのあるカラダ作りにつながる・カロリー消費率が高い・リラックス効果・心疾患や生活習慣病予防・改善・風邪をひきにくくなる・うつ症状の軽減・抑うつ状態の改善・脳の活性化・認知症予防にも効果的です。

☆ 12月の練習会報告 12月16日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性8名、合計11名でした。 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

E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

