



東京税理士会板橋支部水泳部

脳のために泳ぎましょう！



☆ 3月の練習会

1、日時：3月21日(土曜日) 11:00~12:45

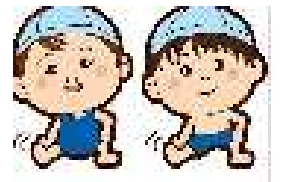
※場所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

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

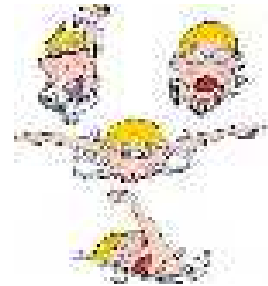
※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



★「脳を鍛えるには運動しかない！」最新科学でわかった脳細胞の増やし方

全国学力調査と体力調査で改めて鮮明になった脳と運動の相関関係——。

- ・運動をさせた子どもは成績が上がる。
- ・運動をすると脳の神経成長因子が35%も増える。
- ・運動することでストレスやうつを改善し、痴呆になる確率は半分になる。
- ・運動で5歳児のIQと言語能力には大きな差がでる。
- ・運動する人は癌にかかりにくい。
- ・運動を週2回以上続ければ認知症になる確率が半分になる。

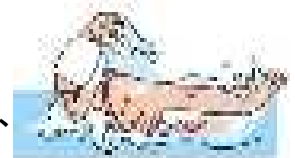


運動が脳と気持ちに及ぼす絶大な効果を知れば、あなたの生き方もきっと変わるはず！

運動すると気分がスッキリすることは誰でも知っています。

けれどもなぜそうなるのかわかっている人はほとんどいません。

本書は「運動と脳」の関係に神経科学の視点から初めてしっかりとメスを入れ、運動するとなぜ学習能力が上がるのか——



のみならず、ストレス、不安、うつ、ADHD、依存症、ホルモン変化、加齢といった

人間の生活・人生全般に影響を及ぼすのか、運動がいかに脳を鍛え、頭の働きを取り戻し、気持ちを上げるかを解き明かします。

ジョン J.レイティ (著), エリック ヘイガーマン (著), 野中 香方子 (翻訳)

NHK 出版 2,310円(税込)

「運動脳」水泳部ニュースNo.281で紹介した本とは別の本です。

☆ 2月の練習会報告

2月14日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性9名、合計12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

