



頭 シャッキリ、身体 スッキリ、確定申告 スムーズに

☆2月の練習会

1、日時:2月19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。



☆水泳は脳細胞を刺激する 頭がよくなる…かもよ～?

水泳は脳細胞を刺激することができると言われています。

泳ぐためにはバランスを取る必要があり全身の筋肉を自然と使います。

部分的な筋肉を中心に使うスポーツとは大きく異なります。

全身の筋肉をリズムカルに使うことで脳細胞を効率よく刺激することが可能となります。

また、水泳には空間認識能力を鍛えることができます。

脳科学の観点から水泳で空間認知能力が向上することにより算数などの図形問題が得意になるといったことも証明されているそうです。

メンタルにも効果があります。

プールにつかるだけでストレスが減り気持ちがより穏やかになります。

しっかりと呼吸をするので副交感神経が刺激されリラックス効果を得られます。

運動によって幸福感を与えるホルモンが分泌されるので不安や憂鬱を取り除き脳の健康を保ちます。

ストレス解消、ぐっすり眠れる、安眠の助けにも効果あります。

「有酸素運動が睡眠の質を上げる」とする研究結果もあります。

水の中で運動することでむくみも取れます。

泳がなくても水の中で歩くだけでも十分に効果があります。

プールは深くなればなるほど水圧がかかるので水中ウォーキングは足のむくみが取れます。

さらに泳ぐことで肩周りや背中周りも使うので肩甲骨周り肩周り腕周りのむくみも取れます。



☆ 1月の練習会報告 1月22日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性10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 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

