

水泳部ニュースNo.313

2026 年 10 月 7 日



東京税理士会板橋支部水泳部

読書の秋　食欲の秋　芸術の秋　スポーツの秋！



☆　10 月の練習会

1、日　時:　10 月 24 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。





☆水泳(プール)の効能

水の浮力・水圧・抵抗という独特の物理的特性が、心肺機能や筋力だけでなく、関節やメンタルヘルス、睡眠の質にまで良い影響を与えています。
水泳は、心肺機能、筋力、柔軟性、そして精神的健康に至るまで、全身に多大な恩恵をもたらす包括的な運動です。
水の持つ「浮力」という物理的特性により、関節への負担が劇的に軽減されるため、変形性関節症に悩む方、高齢者、またはリハビリテーション中の患者に特に強く推奨されます。
一方で、水泳は骨密度(骨の強度)の向上には効果が限定的であるという、極めて重要な注意点が存在します。
水泳は主に喘息・冷え性改善、ストレス発散、脳の発達、風邪予防、肩こり改善、筋肉を鍛えることで姿勢を改善できる健康効果があります。
また健康効果以外にも、ダイエットにも効果があるのです。
水泳の健康効果を実感するのであれば、週に 2 回以上泳ぐことを継続・習慣化していきましょう。
週に 2 回以上の理由は厚生労働省の『運動基準・運動指針の改定に関する検討会　報告書』で提唱されているからになります。





☆　9 月の練習会報告

9 月 26 日(土)赤塚プールの練習会は女性 3 名、男性 7 名、合計 10 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　℡03-5943-5811　　E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp