

確定申告、お疲れ様 泳いで・積極的休養を！



☆ 3月の練習会

1、日 時： 3月23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。



☆疲労回復効果を高める「アクティブレスト(積極的休養)」

軽い負荷でのエクササイズは筋肉の血行をよくし、疲労回復効果を高めます。

スイミング、ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動が疲労回復に効果的です。

一定のリズムで動作を繰り返す有酸素運動は、幸福ホルモンとも呼ばれる「セロトニン」の分泌を促します。

セロトニンは精神の安定をつかさどって気分を高揚させる働きを持ち、不足すると精神状態が不安定になります。

怒りっぽくなったり、うつ病のような症状を引き起こすだけでなく、不眠や過食などカラダにとって悪影響を及ぼすことが知られているのです。

有酸素運動は、心身の疲労を回復するために効果的な方法です。

プールなどの水圧や浮力を得られる水中での運動は、疲労回復に特に効果的です。

水圧は筋肉を圧迫しマッサージ効果を得ることができるほか、

浮力は重力から解放して緊張を緩和させ、カラダにかかる負担を減らすことができます。

アクティブレストは、運動後の疲労回復だけが目的ではありません。

日常生活での疲れを感じたときも効果的です。

デスクワークの人は日頃からカラダを動かす機会が少ないため、

筋肉の緊張が強く関節の可動域が狭くなりがちです。

そんな人は、ゆっくりカラダを休めても疲労感の回復にはつながりません。

忙しい現代、勉強や仕事、スポーツなどでは、知らず知らずのうちにカラダに疲労が蓄積していきます。

重要なのは、疲れが溜まって痛みが出たときの対処ではなく、

疲れを溜めないように日頃からアクティブレストを行い、こまめに疲労回復することです。



☆ 2月の練習会報告 2月17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。