



良いことだらけ！ 水泳が人生を変える！

☆ 2月の練習会



1、日 時： 2月25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。



☆ 心臓を強くする。ムードが良くなる。

もっと泳ぎたい？ それも当然。だって30分の水泳は、1時間の陸上エクササイズに匹敵するんだから。水泳は朝のジョギングよりも効果的。

泳いでいる間はたまにしか息を吸わないので、体内を駆け巡る酸素の量が減る。そのため体は、酸素をより効率的に使うことを学ぶ。

30年間にわたって水泳選手を追跡した米国サウスカロライナ大学の研究チームによって、心臓と肺が丈夫であれば、長生きできることが確認されている。

人間動力学の専門誌に掲載された論文の中で研究チームは、水泳を行う人は、ランニングやウォーキングをする人および全くエクササイズをしない人よりも、長く生きる確率が50パーセント高いと結論付けているそう。

水の密度は空気の800倍なので、水泳はレジスタンス(抵抗を加える)トレーニングになる。

三角筋や上腕筋といった見落とされがちな筋肉が強化されるだけでなく、水平姿勢を維持するために体幹も使われる。

頻繁に泳げば筋トレにもなることを考慮すれば、水泳が最高の全身運動である。

エクササイズなら何だって、確実に元気をくれるエンドルフィンの分泌を促してくれる。

でも、水泳の精神浄化作用は特に高い。

科学研究専門誌のPeople's Journalは、12週間の水泳にはヨガと同等の不安軽減効果があると主張している。

毎週プールを訪れて、スピリチュアルなワークアウトを楽しもう！



☆ 1月の練習会報告 1月21日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性9名、合計10名でした。(小学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。懇親会には半澤弁護士も参加しました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

