

## ☆11月の練習会

1、日 時:11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。



## ☆「第37回三菱養和マスタース水泳競技大会」

○開催日 2022年12月4日(日)

開場 8:00 競技開始 9:30

○開催場所 公益財団法人三菱養和会

巢鴨スポーツセンター プール 25m×8レーン×2面

東京都豊島区巢鴨 2-8-1 JR 山手線 巢鴨駅北口より 徒歩約2分

都営三田線 巢鴨駅 A4 出口より 徒歩約2分

○ 集合:午前8時00分

JR 巢鴨駅改札口付近(遅れた場合は直接会場へ)



## ☆水中の運動は陸上よりも効果抜群

デスクワークの仕事をしていると、肩が凝ってしまうという人も多いでしょう。

また、その他のスポーツで肩が凝ってしまったという場合もあります。

そんな時は、ゆっくりとクロールをするのがオススメ。

クロールは上半身、特に肩甲骨周りを良く動かすので、肩こり解消に効果的です。

肩回りの凝りをほぐすように肩を大きく使って腕を動かすことで肩周辺の血流が良くなり、

こりをほぐすことができます。

長く健康的な生活を送るためには、ある程度の筋力をつけることが大切。

水泳は全身運動で、全身の筋肉を効率よくつけることができます。

左右対称の動きをするスポーツなので左右のバランスの良い筋力をつけられるのも水泳の良いところです。

水泳は外側の筋肉よりも、内側のインナーマッスルを鍛える効果が高いため、マラソンや自転車など

他のスポーツをしていて体幹を鍛えたいという人にもオススメ。



☆ 10月の練習会報告 10月22日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性6名、合計7名でした。(小学生0名含む)

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 TEL:03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: [office-tera@ymail.plala.or.jp](mailto:office-tera@ymail.plala.or.jp)

