



☆12月の練習会

1、日 時:12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。

※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。

☆練習会終了後納会(忘年会)を予定しています。

☆都民生涯水泳大会6位以内賞状をお渡しいたします。

☆無重力の疑似体験を!

水泳は重力がかからない唯一のスポーツです。

水の中は小宇宙、無重力の世界を疑似体験できます。

リラックス姿勢で水中に横たわると、重力から解放され自律神経が安定します。

プールの水温は体温よりも低いため肌への適度な刺激になり、血行が促進されます。

まるで無意識の間に、全身マッサージをされているような気分。

泳いだ後はすっきりします。

水泳は筋トレと有酸素運動のどちらの要素も兼ねていますので、

ジョギングしながら腹筋をするようなダブルの効果が期待できます。

水泳の魅力は浮力により、陸上の運動と比較をすると全身にバランスよく

負荷がかかる点がポイントです。

腹筋をして腰を痛めた、ジョギングで膝を痛めたという経験がある人もいるでしょう。

水中の動きは大きな怪我や故障のリスクが減ります。

風邪予防や健康維持のためにもおすすめです。

水泳の魅力は、全身の筋肉が同時に使えることです。

普段の生活で使うことがない筋肉を、無意識に水中で使っているため、

全身にバランスよく運動効果を与えることが期待できるでしょう。

水泳は年齢を問わず、誰でもできることが魅力のひとつです。

基礎代謝量は加齢と共に減っていきやすいので、水泳で若さを維持しましょう。



☆11月の練習会報告 11月13日(土)小豆沢プールの練習会は女性0名、男性7名、合計7名でした。

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