水泳部ニュースNo.305　2026年2月4日

東京税理士会板橋支部水泳部

☆　2月の練習会　（2月4日は立春です）

1、日　時：　2月14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。

☆水泳で得られる脳機能とメンタルヘルスへの好影響

水泳の効果は身体的な側面に留まりません。水に身を委ね、リズミカルに身体を動かすことは、私たちの脳機能や精神状態にも深く、そして良好な影響を与えることが科学的に明らかになってきています。

1. 認知機能と記憶力の向上

水泳は、脳への血流を増加させることが知られており、これが認知機能の維持・向上に寄与する可能性があります。

水泳が記憶と学習に関わる脳の領域である「海馬」での新しい神経細胞の生成（神経新生）を促進することが示されています。水泳を含む有酸素運動が認知機能を改善させることが報告されています。さらに、ユニークな日本の研究として、新潟医療福祉大学（現・筑波大学）の佐藤大輔教授らのグループは、熟練した水泳選手が、水中で身体の位置や動きを正確に把握する「身体位置覚」を維持するために、脳の「一次運動野」における神経活動の抑制機能を強化していることを発見しました。 これは、水泳という特殊な環境が、脳の適応能力を引き出し、神経回路を洗練させる可能性を示唆しています。

2. ストレス、不安、うつ症状の軽減

水泳がもたらす精神的なリフレッシュ効果は、多くの人が経験的に知るところですが、その効果は科学的な裏付けも伴います。複数の研究を統合した2022年のメタアナリシスでは、水中運動が精神障害の症状を有意に軽減させ（効果量 SMD = -0.77）、特に不安（SMD = -1.28）と抑うつ（SMD = -0.52）に対して顕著な効果を示すことが結論づけられました。

この効果のメカニズムとしては、運動による「幸福ホルモン」とも呼ばれるエンドルフィンやセロトニンの放出が関与していると考えられています。

また、水に包まれる感覚、呼吸のリズムに集中すること、そして水の音などが、瞑想的な状態を生み出し、日々のストレスから心を解放するのに役立つとも言われています。

☆　1月の練習会報告

1月24日（土）赤塚プールの練習会は女性3名、男性6名、合計9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　TEL03-5943-5811　　E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp