



泳いで ミトコンドリアを活性化させよう！

☆ 5月の練習会

1、日 時： 5月16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。



☆水泳はミトコンドリアを増加・活性化させる

ミトコンドリアは細胞内のエネルギー生産工場であり、ATP(アデノシン三リン酸)を生成することで、体のエネルギー供給を担っています。

水泳などの有酸素運動は、ミトコンドリアの数を増し、活性化させる効果があります。

ミトコンドリア効果

1, 基礎代謝の向上・ダイエット効果

ミトコンドリアが多いと脂肪や糖を効率よくエネルギーに変換でき、太りにくい体質になり、ダイエット効果も期待できます。

2, 持久力・運動パフォーマンスの向上

ATP 産生が活発になることで筋肉の疲労が軽減され、持久力や運動能力が向上します。日常生活やスポーツでの活動が楽になります。

3, 老化予防・アンチエイジング

ミトコンドリア活性化により細胞の老化が抑制され、活性酸素の発生も減少するため、シワやシミの予防や若々しい体の維持に役立ちます。

4, 疲れにくくなる・回復力向上

エネルギー産生が増えることで疲労回復が早まり、慢性的な疲労感を軽減できます。

5, 生活習慣病予防

脂肪燃焼が促進され、内臓脂肪の減少や糖尿病、メタボリックシンドローム、高血圧のリスク低減が期待できます。

☆ 4月の練習会報告

4月11日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性9名、合計11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

