



春です！ スイミングの季節です！ 確定申告の疲れを癒そう！

## ☆ 3月の練習会

1、日 時： 3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。3月13日よりマスクの着用は個人の判断となります。



## ☆水泳の効果



### 1. ダイエットに最適で痩せやすい

ウォーキング約40分で100キロカロリーを消費する人が水泳を行えば、同じカロリー数を約3分で消費してしまうそうです。

### 2. 全身の筋力アップ

水の抵抗や水圧を負荷として利用するので、泳いだり水中で歩いたりするだけで、体中の筋肉を同時に鍛えられます。

### 3. 適度に体が刺激されてリラックスする

泳いで全身を使えば気分がスッキリしてストレス解消になりますし、浮いて水面でゆらゆら漂っているだけでも余分な体の力が抜けてリラックスできますよ。

### 4. 筋肉の柔軟性が上がり、肩こりや腰痛が改善する

固くなってしまった筋肉を柔らかくし血行が改善され、肩こりや腰痛で悩まされることが格段に減る。

### 5. 脳の活性化

泳ぐ時はリズムカルかつ異なる動作で腕と足を使いますが、これこそが脳活性化の鍵。マイオカインと呼ばれる”若返りホルモン”の分泌を促し、頭をスッキリさせてくれます。

### 6. 下半身の血流を促進して、冷え性を改善する

水泳をすると水圧によるマッサージ効果で、滞留した血液やリンパを押し流してくれます。血の巡りが良くなるので、冷えやむくみを改善します。

### 7. 心肺機能が強くなる

心肺機能が向上するので酸素を摂取する能力が高くなり、持久力のある疲れにくい体になりますよ。水泳を楽しみながら、効率よく体を鍛えましょう！

☆ 2月の練習会報告 2月25日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性8名、合計9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。

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

