

## ☆8月の練習会

1、日 時:8月20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。



## ☆都民生涯水泳大会 9月4日(日)

会場 東京辰巳国際水泳場 メインプール 25m×8レーン

日時 令和4年9月4日(日) 8時30分(10時00分競技開始)

集合 8時30分 有楽町線 辰巳駅改札口外

遅れた方は直接プールへ

※ 男子8人、女子1人 計9人の選手団です。

全員が2種目エントリー、リレー・メドレーリレーにも出場します。

※(公財)東京都水泳協会よりプログラムが発表されました。(PDF添付)



## ☆水泳は筋肉を引き締め、脂肪を燃やす

水泳が心臓を鍛えるのは確かだけど、有酸素運動としての効果以外にも水泳を始める理由はある。

水の密度は空気の800倍なので、水泳はレジスタンス(抵抗を加える)トレーニングになる。

三角筋や上腕筋といった見落とされがちな筋肉が強化されるだけでなく、水平姿勢を維持するために体幹も使われる。

頻繁に泳げば筋トレにもなることを考慮すれば、水泳が最高の全身ワークアウトの一つであることは明らか。



☆ 7月の練習会報告 7月16日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性6名、合計8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)