

## 水泳に隠された威力 —— それは「若返りの泉」



### ☆1月の練習会(初泳ぎ)

1、日 時:1月22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。



### ☆水泳は万能の有酸素運動

ランニングブームが日本で広まって久しいが、それよりも若返り効果があると科学者のあいだで注目されているのが、水泳だ。

痩せるだけではない。泳ぐことで記憶力や認知力もアップし、気分も良くなる—水泳が万能の有酸素運動かもしれないことが、近年の研究で明らかになりつつある。

有酸素運動には、加齢による悪影響を予防する効果があることは知られている。

だがある研究によれば、水泳には独特の、脳の活性効果があるかもしれないという。

定期的に泳ぐことで、記憶・認知機能・免疫反応・気分の面で改善が見られることが報告されているのだ。

水泳は、ストレスで受けたダメージを修復し、脳内の新たな神経連絡を作り出すことにも役立っているかもしれない。

水泳の精神浄化作用はとくに高い。

ヨガと同等の不安軽減効果があるといわれている。



### ☆新入部員紹介

稲垣 啓(いながき ひらく)会員 第3班が入部いたしました。

12月25日の練習会に参加いたしました。

学生時代に水泳をやり、得意種目は「平泳ぎ」です。かなりの達人です。

☆ 12月の練習会報告 12月25日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性12名、合計14名でした。

下赤塚駅前の中華店で納会(忘年会)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