

## ☆10月の練習会

1、日 時:10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。



## ☆水泳のメリット

### 1.全身を鍛える

他の持久力トレーニングとは違って、水泳は全身を使う有酸素運動だ。腕の筋肉(二頭筋や三頭筋)で水をかき、肩(三角筋)や背中(広背筋)の筋肉でストロークのパワーとスピードを高める。コアで水の中を効率良く進むための姿勢を保ち、大臀筋や脚の筋肉を使ってキックし、推進力を生む。

ウェイトリフティングと全く同等の筋力トレーニング効果をもたらすわけではないが、泳ぐときに抵抗を高めることで筋肉を鍛えるという方法はある。たとえば、多くのスイマーが利用するパドル。これを手に装着すれば、水の抵抗が高まり、強く効率的なストロークを身につけることができる。

### 2.瞑想効果も得られる

水中でリズムカルな動きを繰り返すうち、それが瞑想のように感じられてくるという人は多い。瞑想状態をもたらす水泳を、マインドフルスイミングと呼ぶ人たちもいる。

そして、水の中での自分の存在を意識し、呼吸とストロークの動きに集中することを心がけよう。

感謝の気持ちを胸に、泳ぎの音に耳を澄ませば、メンタルヘルスを向上させる効果がさらにアップする。

アメリカ国立衛生研究所(NIH)の『News in Health』に掲載された記事によれば、このように心に意識を向ける行動はストレスマネジメントや、重い病気への対処、不安感やうつ症状の軽減に役立つという。マインドフルネスを実践することで、リラックスするスキルが向上し、人生に対する熱意や自己肯定感が高まるという報告も寄せられている。

Nike ナイキより



## ☆都民生涯水泳競技大会賞状 賞状が届いています。

堀内先生 2枚 吉原様 2枚 稲垣先生 1枚 中山先生 1枚

10月の練習会場で手渡しいたします。練習会に参加してください。

☆ 9月の練習会報告 9月17日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性4名、合計5名でした。(小学生0名含む)

下赤塚駅前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

