

☆ 1月の練習会 **新春初泳ぎ**



1、日 時: 1月24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。



★水泳で得られる健康上の5つのメリット

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。

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。



3.体脂肪を落とす効果が期待できる

健康的な食事とともに水泳を習慣に取り入れることは、身体組成(筋肉と脂肪の割合)の改善につながる。

4.安全かつローインパクトなワークアウトである

対戦相手との接触があるスポーツや個人競技の人気アクティビティの多くは、衝撃により筋肉や骨格にけがを負うリスクを避けられない。足が路面から受ける衝撃や、他の選手や器具との接触が、打撲傷や骨折、またはそれにとどまらない大けがの原因になることがある。その点では、水泳の環境は安全だ。

5.血圧の改善につながる

水泳には、高血圧になるリスクを低減させる効果がある。2018年に『European Journal of Preventive Cardiology』に掲載された研究論文によると、すでに高血圧と診断されている人が水泳をした場合、血圧が下がる可能性があるという。

血圧を下げるほかにも、水泳には健康上のメリットが期待できる。『International Journal of Environmental Research and Public Health』で発表された2020年の研究では、冷たい水で水泳をすると、中性脂肪のトリグリセリドが減少し、インスリン感受性が高まり、気分障害や上気道感染症のリスクを減らせることがわかった

☆ 12月の練習会報告



12月13日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性7名、合計8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

