

## 水泳は優秀な全身運動！



### ☆ 5月の練習会

1、日 時： 5月18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。



### ☆大会予定(確定ではありません 正式連絡ありません 推定です)

- 1、板橋区民水泳大会 9月1日(日)
- 2、都民生涯水泳大会 9月1日(日)
- 3、三菱養和水泳大会 12月8日(日)



### ☆水泳の効果効能

水泳は健康増進のひとつとしても気軽に始めることができ、疾病・傷害予防からリハビリにも対応でき、健康増進・機能改善にもつながります。

子供から高齢者までさまざまな目的に対応できるスポーツです。

- 1、水泳は低負荷エクササイズ
- 2、リハビリに最適
- 3、VO2 Max(最大酸素摂取量)の向上
- 4、メンタルヘルスの改善
- 5、通常のエクササイズよりも高いカロリー燃焼率
- 6、均整のとれた筋肉が身につく
- 7、他のスポーツやトレーニングの効果を高める



### ☆部員の稲垣 啓先生が3冊出版されました。

- ①「副業開業カタログ」(中央経済社)
- ②「原価計算なるほど用語図鑑」(中央経済社)
- ③「日本一たのしい税金の授業」(日本実業出版社)



☆ 4月の練習会報告 4月13日(土)赤塚プールの練習会は女性0名、男性6名、合計6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 Tel.03-5943-5811 E-mail: [office-tera@ymail.plala.or.jp](mailto:office-tera@ymail.plala.or.jp)