



健康的なカラダを維持するためには適度な運動がオススメです！

☆ 10月の練習会

1、日時：10月19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。



☆ 水泳で筋トレ！

陸上では体が重くて動きにくくても、水圧で自然と体に負荷をかけてくれる水泳は、全身が鍛えられる筋トレにも効果があるといわれています。

水泳は、「浮力・密度・水圧」を利用しながら体を移動させるため、全身の筋肉をバランスよく鍛えることに向いています。

ストロークを使って、手の平を後方へ向けて水をかくプル動作では腕や肩回りを鍛えることができ、

水の抵抗に逆らって進む推進力を作るキック動作では、お尻や脚を鍛えることができます。

また、姿勢保持・呼吸によって体幹も合わせてトレーニングすることができるので、全身の筋力アップに効果があります。

全身の筋力アップはもちろん、部分的に鍛えたい筋肉には種目の特性を生かしたトレーニングも加えてみましょう。

上半身の筋肉を鍛えたい時はストローク(腕のかき・速さ・引きなど)を意識しながら泳ぎ、下半身を鍛えたい時には、キック動作をいつもより重視しながら泳ぐと効果的です。

また、プールの壁面を利用したトレーニングや、ビート板などの補助を利用して部分トレーニングを集中的に取り入れてみましょう。

水泳は1度に長い時間続けると有酸素運動の要素が強くなるため、筋トレとして水泳を行う場合には、スプリント(短距離)やインターバルなどの無酸素運動の要素が強いメニューで泳ぎ、クールダウンとしてトレーニングの合間に15分程度ゆっくり泳ぐ、または水中ウォーキングをプラスすると更に効果的です。

☆スポーツフェスティバル東京(旧都民生涯水泳大会)は台風10号のため中止となりました。

公財)板橋区スポーツ協会よりエントリー料を返還する旨の連絡がありました。

☆9月の練習会報告 9月21日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性7名、合計9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

