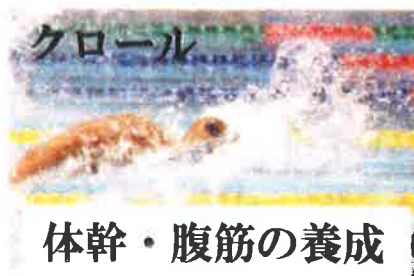


水泳は全身をバランスよく鍛えられる

水泳は、水の抵抗を様々な方向から受けます。この抵抗により、腕を上下に動かすだけでも身体には負担がかかり、筋力強化に繋がります。



また、全身運動である水泳は、腕・脚・腹筋・背筋など身体のあらゆる部分を動かします。そのため、全身をバランス良く鍛えていくことができるのです。さらに、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを習得していく中で、下図のような身体の発達に繋がります。



水泳による心肺機能の向上

水圧がかかると、体が圧迫されるとともに血管や筋肉なども同じように圧迫されます。このことにより、血液を心臓に戻そうとする力が働き、血液循環を促進させることができます。

また、胸に水圧がかかると、その分、肺の容量が小さくなるため、肺に酸素を取り込もうと呼吸数が増加します。呼吸数が増えることにより、呼吸筋の強化され、酸素を肺に取り込みやすくなり、心肺機能の向上に繋がります。



血液循環が活発になることで、基礎体温が向上し、抵抗力が高まります。
さらに、心肺機能の向上により、酸素摂取量が増加し、持久力がつき、疲れにくく、集中しやすい体質になります。