

# 水泳の効果ってすごいんですよ!!

年齢、性別を問わず長く健康的に行える運動こそ水泳です!!

『生涯スポーツ』として水泳を続けましょう!!

## ①水圧で血液がスムーズに流れやすくなる

水泳を行うと、普段、重力の関係で下半身に流れがちな血液を、水圧で全身に広げてくれます。なぜなら、泳ぐことで心臓が活発に動いたり、血液がスムーズに流れたりするからです。

## ②体が引き締まる・筋力がアップする

水泳には、健康的に体を引き締める、筋力アップといった効果もあります。

浮力もありますから、足腰が弱い、体重が重いなど運動に制限がある方でも行えるというメリットもあります。

肥満やメタボリックシンドロームは生活習慣病として問題になっています。

ただの美容のためのダイエットではなく、肥満による病気のリスクを減らす意味でも水泳は有効といえます。

また、加齢とともに筋力は衰えていきます。将来、寝たきりにならないためにも、健康的な意味での筋力アップは欠かせません。

## ③水に入ることによって得られる効果がある

また、他の運動にはない、水に入って行う水泳独自の体によい効果もあります。

水しぶきなどで発生するマイナスイオンは、リラックス効果を生みますし、体温より低い水温の中での運動は、心臓の働きを活性化させ、血管を収縮させます。そうした作用によって、以下のような効果が生まれます。

- ・疲労回復効果がある
- ・肝臓や筋肉の代謝機能が上がる
- ・心肺機能が上がる・皮膚のハリがアップする
- ・胃腸の働きを活性化させる
- ・元気が出る



運動すると  
ストレス解消にも  
良いですよ!!

## 冬こそ休まず水泳を♪

今や水泳は屋内プールの普及にともない、季節を問わないオールシーズンスポーツとして定着してきました。

しかし、そんな中でもやはり、『寒くなったから』・『風邪をひくから』といった理由で月休みされたり、お辞めになったりされる方がおられます。しかし、寒い冬だからこそ積極的に水泳をすべきなのです。

今回は寒い時期の水泳練習の意義などについて、お話してみたいと思います。

### 【屋内プールは真夏と同じ】

プールコンディション（水温・室温）は年間を通じて同じ状態に保っています。

水温30.0度～30.5度・室温35度を目安に設定しています。これは真夏の状態とまったく同じかそれ以上でしたがって、プールでの練習中に寒くなったり、風邪を引いたりすることのご心配はまったくありません。

むしろ風邪の予防に大いに役立つのです。

### 【厚着は抵抗力を弱める】

寒い時期は、どうしても寒さから身を守るために厚着になりがちです。体の皮膚表面には体温を調整するための機能があり、いつも厚着をして肌を守ってばかりしていると調整力が弱まり、温度の変化に対応できない弱いからだになってしまいます。

しかも、「水」には熱伝導率が高いという特性があり、皮膚が直接水に接しているため、皮膚の抵抗力を高める上でとても効果的です。

「子供は風の子」まさにその通りで、時々冷寒刺激を与えて皮膚の温度調整機能を鍛えてあげることが大切です。

### 【水泳後のケア】

水泳中に風邪を引くことはまずありません。

むしろ、風邪の予防に大いに役立っているのです。しかし、髪の毛がぬれたままで外気に触れると

気化熱により体温を奪われてしまいます。大切なことは、髪の毛や身体ををよく乾かし

表に出るときは暖かい格好をするようにしましょう♪

