

水泳って心も体も鍛えるスポーツです

☆体脂肪燃焼・カロリー消費アップ☆

水泳のような有酸素運動は、体内の脂肪を燃料とする為体脂肪を減らす効果が期待されます。又水中で体温を維持するためエネルギーが消費され消費カロリーが大きくなります。



☆基礎代謝の向上☆

水泳では水の抵抗を受けながら筋肉を動かす為全身の筋肉をまんべんなく鍛えることができます。その為基礎代謝を向上させ消費カロリーを増やすことができると考えられています。

☆心肺機能の向上☆

水泳には心肺機能（心臓と肺の機能）を向上させる効果も期待できます。運動を長く続けられる体力や精神的な粘り強さは心肺機能に基づいているといえます。

☆自律神経が整います☆

プールの水温は体温よりやや低く設定されており（当スクールは水温31度）自律神経に良い刺激を与えていると考えられています。又水中では腹式呼吸になる事と、皮膚に刺激が加わる事により副交感神経が優位になります。

☆ストレスの解消☆

水泳の動きは「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の分泌を促すといわれています。セロトニンが分泌され脳の感情や記憶を司る部分に伝わるとストレス解消やリラックス効果といった効果がもたらされます。

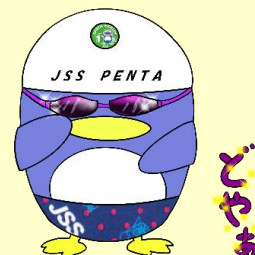


☆関節の負担の軽減☆

水泳は水中で運動をおこなうため陸上でおこなう運動よりも関節の負担が軽減されます。水中では体重が約10%まで減少するといわれています。これによりヒザ・腰などの関節やじん帯にかかる負担が軽減される為体を動かしやすくなります。

☆水に入る事でいろんな効果がアップ☆

泳いだり、水中で歩くことによって有酸素運動効果が上がり、脂肪燃焼効果がアップします。その他にも基礎代謝がアップし消費カロリーがアップ。又心肺機能をアップさせる事で持久力がアップ。肩こり、腰痛が改善したり自律神経が整うことで健康がアップします。



お問い合わせ 076-237-3751