

# 水泳にはどんな効果があるの？

## 基礎代謝の向上

全身の筋肉をまんべんなく鍛えることで、基礎代謝を向上させることができます。

## カロリー消費

水中で体温を維持するため消費カロリーが大きくなります。さらに、水泳は有酸素運動なので体脂肪を減らす効果が期待されます。

## 心肺機能の向上

水泳は心肺機能を向上させる効果が期待できます。心肺機能の向上により、運動を長く続けられる体力がつかます。

## 自律神経を整える

体温よりやや低い水温（当スクールでは31度）は自律神経に良い刺激を与えると考えられています。また、腹式呼吸を行うことで副交感神経が優位になります。

## ストレス解消

水泳の動きは幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を促すと言われています。ストレス解消やリラックス効果が期待できます。

## 関節の負担軽減

水中での運動は、陸上での運動よりも関節の負担が軽減されます。水中では体重が10%減少されると言われています。

