

冬こそ水泳をしましょう！

☆色々な健康増進に役立つ効果があります☆

① 運動不足解消

水泳は有酸素運動・筋力への刺激のどちらの要素も兼ね備えています。水の特性を利用して筋力をつけることができ、動きを続けることにより代謝も上がります。水の中は他の陸上での運動と異なり浮力があり、体への負担が少なくてできる為、ケガも非常に少ないです。よって冬場の運動不足を大いに解消できると考えられます。



② 免疫力の向上

水圧がかかることで筋肉や血管が収縮します。水圧に対応するために心臓が血液を強く送り出すため、血流の向上が期待できます。また、水温が体温より低いため、体温を維持しようと体の防衛反応がアップします。新陳代謝が向上し、免疫力向上につながります。インフルエンザや風邪の流行する冬場こそ、水泳をお勧めします。

③ リラックス効果

水の中にいるだけでも浮力により体の力を抜くことができ、リラックス効果につながります。また胸部、腹部にかかる水圧の負荷に対応するため、肺周りの呼吸筋が強化され、深い呼吸（水の中は自然に腹式呼吸になります）ができるようになります。



④ ストレス発散

また、定期的（週1回程度）に運動習慣を持ち、有酸素運動を継続することで、ストレス緩和に有効なセロトニンが分泌されます。冬場は体を動かす場所が限られます。暖かいプールで水泳をすることは子供達にとっても有効な手段であると考えられます。

⑤ 喘息等の改善

小児喘息等で運動を諦めていた場合も、水泳であれば喘息発作が起きる怖さを軽減し、成長期に定期的な運動を適切量行うことができます。プール内は湿度が高く保たれ、ホコリが少ないと呼吸器疾患の発作が起こりにくいと言われています。



⑥ 幼児期・学童期から水泳をするメリット

幼児期・学童期から陸上と水中運動の違いを体得できます。水に親しむところから始め、顔つけ、浮かぶ、泳ぐといった動作を習得し、通年で継続して泳法を学ぶことでスムーズに泳ぎを身につけることが期待できます。また、水の危険から身を守ることを覚えられるため、水辺のレジャー・スポーツでのリスクマネジメントにも役立つと考えられます。