

クラブ・コム

総合型地域スポーツクラブ
情報コーナー

○日吉地域総合型

スポーツクラブ
事務局 日吉東小学校体育館内
連絡先 TEL 3633-3100
火曜日

○NPO法人桜木ふれあい

スポーツクラブ
事務局 桜木コミュニティセンター内
連絡先 TEL 2621-7669

○ほくぶ総合スポーツクラブ

事務局 北部中学校体育館内
連絡先 TEL 245-0502
毎月第3水曜日 20時～21時

○龍田地域なかよし

スポーツクラブ
事務局 龍田中学校体育館内
連絡先 TEL 999-0500
月火水曜日 19時30分～21時30分

○長嶺地域スポーツクラブ

事務局 長嶺中学校体育館内
連絡先 TEL 360-4044
月水金曜日 20時～21時

平成17年度 会員募集中



ワンポイント アドバイス

水泳編 その1

総務課 企画広報班
日本体育協会公認 スポーツプログラマー
前田 裕之

テーマ

水の特性について



水泳が健康によいと言
われていますが、実際に
はどんな効果があるので
しょうか？
今回は水の特性につい
てご紹介します。

水圧

水中に入ると、からだ全体にあらゆる方向から水圧がかかり水深が深くなればなるほどその圧は高まります。そしてからだの各部位の血管や筋肉が圧迫されたり、刺激を受けると血液の循環を促します。また、筋肉の動きもその分多くのエネルギーを必要とするため呼吸が活発になります。そういったことが、心肺機能をはじめ、からだ全体を活性化させることにつながっていきます。

浮力

陸上ではからだの重さを受け止めていた筋肉も、水中では浮力のために緊張が解けリラックスすることが出来ます。また、浮力は膝や腰などにかかると負担も軽くなりますので、筋肉や、関節を痛めずに運動することが出来ます。

抵抗

水の抵抗はからだを動かす速度によって変化するため、速い動きにしたり、ゆっくりにした動きにしたりと自分で負荷を調整しながら筋肉に刺激を与え、脂肪を燃やしながら筋力を鍛えていくことが出来ます。

水温

体温と水温との差によって、皮膚が寒冷刺激を受けます。この刺激で皮膚の血管が収縮したり身震いしたりします。これに対してからは体温を保つための防衛本能が働きます。そして心臓の活動を盛んにして血圧を高め、血液の循環を促進させ、からだ全体を活性化し温めようとするわけです。また、温度差による刺激は体温調節機能を高め、風邪をひきにくい体質をつくりだします。

水流

水の中を歩くことにより水流が生じます。この水の流れの振動が皮膚へのマッサージの役目を果たし、心身のストレスを解消させます。

