



町民の生涯スポーツと健康促進情報紙

# HOTスポセン

人いきいき 町わくわく

## 生涯スポーツとは

生涯スポーツとは、楽しむことや健康づくりを目的とし行うスポーツで、「いつでも、どこでも、だれでも」行えるものであり、皆さんが、生涯にわたり健康で明るく充実した生活を送るために日常的に実施するものです。

## 健康促進とは

健康とは、病気や弱っていることを示すのではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。それは、皆さんの健康維持や介護予防、生活習慣病予防も含まれます。

人の健康は病気の予防に始まり、町の活性化は皆さんの健康にあると言っても過言ではありません。

「人いきいき町わくわく童話村」を目指し、生涯スポーツの実践で健康づくりと町民交流に励みましょう！

## 水泳や水中歩行の健康増進効果とは！？

- 1 全身をバランスよく使うことで、体の一部への負担を軽減し、比較的肉体への負担が少ない特徴があります（浮力があるので膝や腰への負担が少ない）。
- 2 水に浮かぶことで、リラクゼーション効果が高まり、疲労回復が促進されます。
- 3 水圧や水の冷温熱効果により、筋肉などの血行が促進され、関節などの動きをよくします。
- 4 心肺機能を向上させます。

水平姿勢で行う水泳は、その基本動作を通じ、水に親しみ、陸上生活とは異なった生活を行うことでの健康づくりができます。また、肉体的な効果だけではなく精神的な効果もあり、その相乗効果を考えると、夏場の健康づくりにはもってこいの生涯スポーツとなるでしょう！

## 水泳や水中歩行のダイエット効果とは！？

- 1 水圧によって、血液の流れと代謝が良くなります。さらに、運動をしても心臓にかかる負担が少なく済むので、運動不足の方にもお勧めできます。
- 2 水の抵抗により全身へ滑らかな負荷がかかり、筋肉への刺激を高めます。（一部の急激な負担が軽減されます）
- 3 脂肪の比率が高い方ほどジョギングは大変。水の浮力で膝への負担を減らすので、ダイエットが長続きます。
- 4 体温より低い水温は体温をどんどん奪っていきます。反面、体は体温を高めようとするので、エネルギーを燃焼します。

スイミングダイエットは陸上で行うジョギングダイエットより2倍近く効果があるといわれております！ナイター水泳教室でお待ちしております！