

# 高温多湿の環境で

# 免疫力 高めよう!



## 水泳は 有酸素運動 です!!

有酸素運動は呼吸をしながら行うため、身体のすみずみまで新鮮な空気を届け、免疫細胞が活性化し、免疫力が向上します。

## 水泳により 筋力アップ !!

筋力が向上すると、脂肪が燃焼しやすくなります。脂肪が燃焼しやすくなると基礎代謝が上がり、免疫力も向上します。

## 体温調整機能が活性化!!

スイミングの習慣がつくと、体温がプールの水に奪われることに対して、体温と一定に保持しようとする体温調整能力が向上します。つまり、一定に体温を保てる能力がつくことにより、環境の変化が強くなり、体調を崩しにくくなります。

**冬でも高温多湿で習い事ができるのはスイミングだけ!!**

**さあ、プールでウイルスに負けない身体づくりをしましょう!!**



地域の教育と健康ライフスタイルカンパニー

# スウィン大教スイミングスクール