

水泳について

オリンピックで水泳がありますね。それで「自由形」という名前があります。オリンピック選手は自由形の中では「クロール」というおよぎをつかいます。そのわけはとてもシンプルで「クロール」はおよぎの中で一番速いおよぎだからです。水泳はどこで生まれたのかはイギリスで生まれました🇬🇧。

最も多い都道府県は鳥取県で68.8。2位が島根県の61.9、3位が北海道の57.5、以下山梨県、福井県と続きます。🇯🇵

日本でプールが始まったのは水練場あるいは水練水馬池が、最古のプールとされている。当時の藩校の中では、日新館と長州藩校の明倫館の2校を除いて施設が設けられていなかったとも言われている。また日本最古の温水プールは1917年に東京YMCAに開設された。水泳はウォーキングやジョギングと同様に有酸素運動に該当する運動で、脂肪燃焼効果があります。その他にも、基礎代謝を上げることでさらに消費カロリーを増大させる効果があります。また心肺機能を向上させることで持久力を高める効果も期待できます。肩こり・腰痛が改善したり、自律神経が整ったりするのうれしいポイントです。一般的な特性 ◦機能的特性 ・水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速くおよいだり、競いあったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。競泳は、自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライといった泳法で、一定の距離を泳ぎ、タイムを競う競技です。第1回の1896年アテネ大会から行われており、オリンピックでは大変人気の高い競技です。2008年北京大会から正式種目として採用された10キロメートルマラソンスイミングは、海や川、湖などプール以外で行われます。



早速言いますがわたしは水泳を習っています。🇯🇵 水泳っち