

# キラリ スポーツ

vol.12

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。



田村 芳雄 さん  
高槻市水泳連盟

教えてくれたのは



水に親しむ解放感  
楽しい、気持ちいい

## 水 泳

水泳は楽しい、気持ちいい！水に入った瞬間の解放感は何物にも代えがたいと感じています。水の中を歩いてもいいし、ただ水の中にいるだけでもいい。どんな人でも、水に親しむことができる、それが水泳の魅力です。

また全身を使って泳ぐため、心地いい心身の疲労とリラックス効果があります。継続することで、体力がついたり、体がひきしまったり、夜の睡眠がよくとれるようになったりと、心身と

もに健康になれます。水の浮力のおかげで、ひざや腰に不安がある人でも、負担が少なく運動できる点もいいですね。さらに水泳を始めてから呼吸器の病気が改善した、体力がついて病気をしなくなったという声を聞くこともよくあります。また特に子どもにとって水泳を始めることは、水難事故を防ぎ、自分の身を守る意味でも重要です。

水泳はどんな年齢からでも始めら

れる、生涯楽しめるスポーツです。タイムがすべてではなく、自分の体力の範囲で、その日の調子に合わせて、目標を決める。水の中は誰にも縛られない自由な空間なのです。

個人スポーツであるものの、仲間の存在も大きく、一緒に泳いで、語り合うことで、楽しさが倍増します。水泳をもっと気軽に、もっと楽しく。ぜひ水に親しんでください。

### ■ 水泳を始めたい人は

問合 高槻市水泳連盟

Tel.684-1817

(ザバススポーツクラブ 高槻デルタ内)

場所 市民プール

### ■ そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会

Tel・FAX677-2285、平日9:00~16:00

Eメール takatsuki.sp.kyougikai@

gmail.com

市スポーツ団体  
協議会HP



施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小・中学生150円（陸上競技場は大人200円、小・中学生100円）

☎ 037566 ※市内在住、通勤・通学の人以外は利用額2倍

総合スポーツセンター/Tel.677-8200、古曽部防災公園体育館/Tel.681-0031

市内の府立高校体育施設：4~7月のグラウンドとテニスコートの抽選申し込みを3/10(金)まで受け付け

☎ 063643 文化スポーツ振興課/Tel.674-7649