

水泳から得られる精神面の意外なメリットとは！？【整体師インタビュー】

2019年04月01日

タイアップコンテンツ

水泳効果

子供

ツイート

シェア 0

いいね! 0



整体師 × 水泳

第4回「専門家タイアップ」コンテンツです。

今回は、整体師の太田慎治さん（以下太田さん）に、子供の頃から水泳を習わずメリットを伺ってきました！

太田さんは、東京都の「[姿勢改善専門OTA整体院](#)」で院長を勤めています。「日本整体セラピスト協会公認整体師」の資格を持つ反面、「全国心理業連合会公認カウンセラー」の資格も保有するなど、身体のみならず、精神面のケアまで一貫通貫して改善しております。詳しくは整体院公式HPをご覧ください！

・ [姿勢改善専門OTA整体院](#)

水泳をすることがポジティブ思考に繋がる

編集部 太田さんよろしくお願いします。

さっそくですが、「整体師・心理カウンセラー」の観点で子供の頃から水泳を習わずメリットってありますか？

太田さん はい。一言でいうと、身体のメリットはもちろんですが、それに付随して「ポジティブ思考」になりやすくなります！

編集部 精神面にも影響するのですね！ぜひ、詳しくお聞かせください。

肩甲骨の可動域が広がる

太田さん まず、水泳をすることで肩甲骨の可動域が広がりますね。

水泳は、肩甲骨を開いたり縮めたり、常に肩甲骨を使う代表的なスポーツです。つまり、自然と肩甲骨の可動域が広がります。

編集部 なるほど！肩甲骨の可動域が広がることで期待される効果って何かありますか？

肩甲骨の可動域が広がることで姿勢が良くなる

太田さん もちろんあります。肩甲骨の可動域が広がると姿勢に好影響を与えます。

姿勢が悪くなる原因として、肩甲骨の可動域が狭いことで、肩が丸まってしまい、肩甲骨を縮めることができなくなり、開いた状態のままになってしまうことが挙げられます。一度開いてしまった肩甲骨の可動域を広げることはできますが、元に戻りやすいので、水泳をしておくことで常に肩甲骨の可動域をキープさせることができます。

これは、実際に私の経験からも言えます。水泳をしていない（もしくは子供の頃も経験がない）お客さんに、肩甲骨剥がしをすると、施術後の良い状態の肩甲骨を常にキープするのは難しいです。

逆に言うと、子供の頃に習っておいたり、大人になって水泳をしている人は、常に良い状態の肩甲骨をキープできる割合は多いですね。

編集部 なるほど、、、

肩甲骨の可動域を良い状態でキープすることって難しいのですね。

太田さん はい。また、近年では、スマホやゲームの影響で姿勢が悪い子供も増えています。

姿勢は成長期前に治しておくことで、良い姿勢のまま体の発育期を迎えることができるので、子供の頃から水泳を習わせることはおすすめです。

3.姿勢が良いことはポジティブ思考にも影響する

太田さん あと今日、これは絶対言おうと思っていたのですが、姿勢がよくなると精神面にも好影響を与えてくれます。

編集部 精神面に影響を与えるのですか！？

太田さん はい。

これは、心理カウンセラーとしての見解となりますが、うつ傾向にある人ほど、姿勢が悪い傾向にあります。逆に言うと、姿勢が良い人に明るくポジティブ思考な方が多いですね。

つまり、姿勢を良くしておくことで得られるメリットは人の精神状態にも大きく関係するので、そういった側面からも水泳はおすすめです。近年では、子供のストレス社会とも言われているので、子供の頃から水泳を習わせることはおすすめです。

編集部 なるほど！確かに当編集部のメンバーも全員水泳をしていた影響なのか、ポジティブ思考の者が多い気がします（笑）

セルフケアのしやすい体へ

太田さん 最後にもう一つ！セルフケアがしやすい体になりやすいですね。

水泳は、全身の筋肉のバランス良く使い、質の良い筋肉がつきやすいので、凝り固まりを回避できます。また、多少凝りを感じる箇所があっても自分でストレッチやマッサージをすることでほぐれやすいのも特徴です！

編集部 なるほど、、、セルフケアができること大切ですね！

太田さん、貴重なお話をありがとうございました。大変勉強になりました。