

# Tarzan®

2024年7月4日(木)発売

■  
特集

## 脱げるカラダ2024 楽しく、ラクに、再入門 スイミングBOOK

今年の夏は、どうやらかなり暑いらしい。

となると、外は走りたくないし、ジムまでの往復だけで汗だくになりそう。  
そんな日はプールに行こう！気持ちよくドボンと飛び込んで、楽しく泳いでみよう。

そうです、夏本番にお届けするスイミング特集です。

水泳は、カラダにとってもいいアクティビティ。

ボディラインも引き締まり、肩こり・腰痛も軽減、疲れにくいカラダ、ストレス解消……、  
まあ、とにかくいいことづくめなのだ。

美しく泳げる人ほど、そんなカラダへの効果も高まるらしい。

だから、正しい泳ぎ方を、クロールから平泳ぎを中心に伝授していきます。

さらには、プールでのマナーや、泳げない日のための自宅トレも紹介。

後半では、海や川、アウトドアでの泳ぎ提案もしていきます。

気持ちも上がるスイミング習慣、始めてみませんか？

読者参加の肉体改造企画、「脱げるカラダ」オーディションの結果発表掲載です。

### - Content

- 泳ぎがカラダにいい理由。
- さあ泳ごう！まずはクロールをマスターしよう。
- 平泳ぎもキレイに泳ぎたい！
- スイムウェア・カタログ
- ○○さん教えて、背泳ぎ&バタフライのコツ。
- プールで気をつけたいマナー。
- 泳がない日のカロリー消費も。水泳の陸上トレーニング。
- 海で。川で。泳ぐ楽しみ。
- センター綴じ込み企画 脱げるカラダ2024、結果発表