

♪ 水泳をすること、 それは子どもにとってこんなに良い ♪

「普通の生活では体験できない、“水中運動の良さ”があります。」

No.1 水中では、全身がまんべんなく鍛えられる！

主に体の片側を使う他のスポーツと違い、水泳は左右、表裏（お腹側と背中側）を全身くまなく動かすため、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。
また、水中では筋肉の収縮速度が速く、合理的な筋力トレーニングになっています。



No.2 水泳をすると、心肺機能が向上する

水の中では自由な呼吸ができないため、意識的に呼吸をすることで呼吸器官をトレーニングできます。

体の中に酸素を取り入れる効率も向上します。

また、水泳は腹式呼吸のため呼吸筋が鍛えられます。

室内プールは湿度が高く、喘息のお子様に水泳が勧められる第一の理由です。

No.3 水泳は、脳の発達にも効果あり

浮力により水中で3次元的に運動することが、脳の空間認知能力・バランス感覚を鍛えます。
水泳は手、足、呼吸など一連の動きを総合的にコントロールする必要があるため、神経系の発達に寄与して、子どもの脳の発達に大きな効果があります。

No.4 水中のストレス解消効果は絶大

水中に入ると重力から解放され、筋緊張がやわらぎ血液循環が良くなります。

水の特性効果もあり快適さを感じて精神的ストレスが解消され、リラックス効果が期待できます。

子どもにとって水泳は最適なストレス解消運動でもあるのです。

No.5 チャレンジ精神や社会性が養われる

最初はどううまくできない水泳の技術を一つ一つ身につけることで、「自分はできる！」という自信がつき、また、次のステップへのチャレンジ精神が養われます。
また、違う学校・学年の子と団体行動をすることで社会性も培われます。
挨拶をきちんとする、順番を守る、ビート板を片付ける、小さな子供を思いやるなど、学ぶことができます。

水泳の素晴らしさは、
ここに書ききれないほど、
まだまだたくさん！
“お子さまの一生の友”として
スイミングをオススメいたします！