

『 スイミングを習って良いところ 』

- 目標をもって四泳法を(クロール・背泳・平泳ぎ・バタフライ)必ずマスターしましょう!
- 心肺機能の向上
 - 〔 胸に水圧がかかるため呼吸筋が活発に働き、陸上運動よりも効率よく心肺機能を向上させることができる。この規則正しい呼吸が小児喘息にも効果的 〕
- 泳げる事で何事にも積極的に自信が持てます。
- 水の中は母体の中に居る環境に似ている為脳の発育に良い影響を与える
 - 全身がバランスよく鍛えられる
 - 〔 成長期のお子様にとって、関節や骨に負担をかけずに運動ができるということは大きな魅力です。 〕
- バランス神経などの成長は小学生迄!
他のスポーツをするにも基礎となる!
- 脳にも良い効果が
 - 〔 身体全体で水の感触や流れ、水圧や浮力を感じ取り「小脳」で姿勢をコントロールする 〕
- 水泳は脳を刺激して、他のスポーツより大きな影響を及ぼします。
- いざという時に役に立つ (着衣水泳の授業もあります)
 - 〔 プールや海、川など子供が溺れる事故
緊急事態の時、泳げるかどうか命を左右するかもしれない 〕
- スポーツの中で唯一命を守る事ができる

冬のスイミングは適度な「温水」が風邪に負けないカラダづくり!

※水温は体温より低い為、体温を維持する為のエネルギー代謝が活発になります。

プールに入った直後には血管が収縮し、その後の運動で拡張されます。

※この収縮、拡張の繰り返しによって体温調節機能が高まり、免疫力を向上させるため、風邪に負けない身体づくりが効果的です!

温水プールの水温は約30℃。

室内もぼかぼかなので元気にカラダを動かすことができます。



スポーツセンター田原本
(スイミング スクール)