

水泳がスポーツの王様といわれる

さあ、
君も僕たちと一緒に
水泳をはじめよう!!

「7つの理由」

子供の体は、8歳までが勝負!



1 風邪をひきにくいカラダを作る

プールの水温は通常 31℃前後です。水着で水に入ると「冷たい!」という刺激を受けます。その刺激によって人間が本来持つ、温度調整機能が働き、それを繰り返すことで皮膚感覚を鍛えることができ、自己調整が上手になります。
冬でも自己調整をすることで風邪を引きにくくなります。

2 3~8歳の体内成長を大サポート

カラダの基礎ができると言われる3歳~8歳の時期はとても大切です。水に入ることによって自由に呼吸ができないため、自分の意思で呼吸をします。呼吸筋や心肺機能の成長を促進します。またプールに入ると水温で体温を奪われ水圧で全身に圧力がかかるためバランス良く全身の筋肉を使うことを覚えカラダの中を丈夫にします。

3 驚きの運動量!

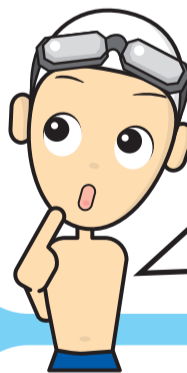
水泳は陸上の運動の 4~10倍!!
※20kgの子供が60分運動した時の消費カロリー
●歩行・・・60kcal ●ジョギング・・・160kcal
●自転車・・・90kcal ●テニス・・・132kcal
●水泳・・・957kカロリー

4 呼吸循環機能が向上!

空気の冷たい場所やほこりがある場所での運動は悪化の原因です。気管支や呼吸器系が弱い子供が運動する場合、徐々に強度が上がり暖かく湿気の多い場所が適していると言われています。まさにプールはそんな場所。水中では胸部に水圧がかかり肺機能が強くなろうと頑張ります。

5 想像力が豊かに・・・

水中では浮力が働くため、カラダがいろんな方向に動いてしまいます。陸上では体感できない三次元の世界で、子供たちの感性やバランス感覚に大きな影響を与えることができるのはプールだけなのです。



水泳をはじめると
たくさんいいことが
あるんだね

6 神経系の発達は5歳で80%完成!

歩く、走る、投げる、蹴る、泳ぐ、踊るなどの神経系は、なんと、5歳までに大人の80%が完成してしまいます!
つまり、この年齢に達するまでに神経系に発達を助けてくれるような、たくさんの刺激を与えることがとても大切なのです。感じたままのイメージをカラダ全体で吸収できる、2度と戻れない特別な時期なのです。

7 水泳は成長期に適した安全な運動!

水泳は運動量が多い割には陸上の運動に比べて障害が少ないといわれます。水中では浮力が働くため体重が1/10に軽減されます。つまり体重を支える足や腰の筋肉、骨、関節に余分な負担をかけることなく全身運動ができ、スポーツの中でも関節や筋肉、骨に障害を与えることが非常に少ないのは水泳だけなのです。