

習い事はスイミングが最強!!



スイミングは全身運動の王様



クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を身に着けることにより「走る・投げる・跳ぶ」などの、”あらゆるスポーツの基礎が身につく”**につき脳の活性化**”にも繋がります。

健全な発育をさせるためには…

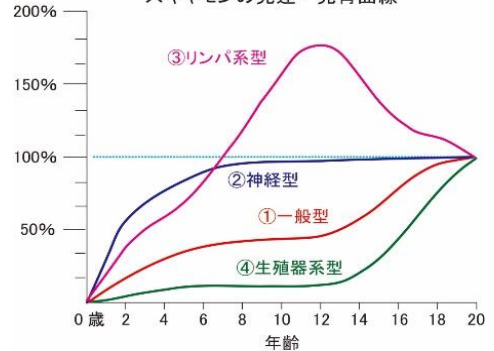
ゴールデンエイジまでが大切!

”ゴールデンエイジ”とは…

11~12歳に訪れる神経系の発達完成に近づく時期の事です。

子どもの神経系の発達は生後~5歳頃が**80%**、12歳でほぼ100%になります。

スキヤモンの発達・発育曲線



バランス感覚の向上

水で浮いたり、泳いだりする時は無重力のような状態になります。自分の重心を安定させバランスをとるために色々な部位を使います。また、自分がどの位置にいるかなどの空間認知能力が身につくとも言われています。

神経・筋肉・骨への作用

水の抵抗は空気の約800倍あります。水を掻く、水をける事が神経機能を発達させ発育の一助となります。

循環器官の発達

水の中では水圧により血管を収縮させ循環機能が促進します。また、大きく呼吸筋を使うことにより肺活量が増えたり、屋内プールは湿度も高いため喘息のお子さまでも無理なく運動することができます。

風邪を引きにくくなる

外気温・更衣室の室温・プールサイドの温度・水温と様々な温度の刺激が素肌に加わることにより、体温調節機能のアップに繋がり、風邪を引きにくい丈夫な体がつくれます。

頭がよくなる!?

勉強と運動で使われる脳の神経回路は同じ部分が使われるそうです。運動により神経回路を増やすことにより勉強にも良い影響をしてくれます。