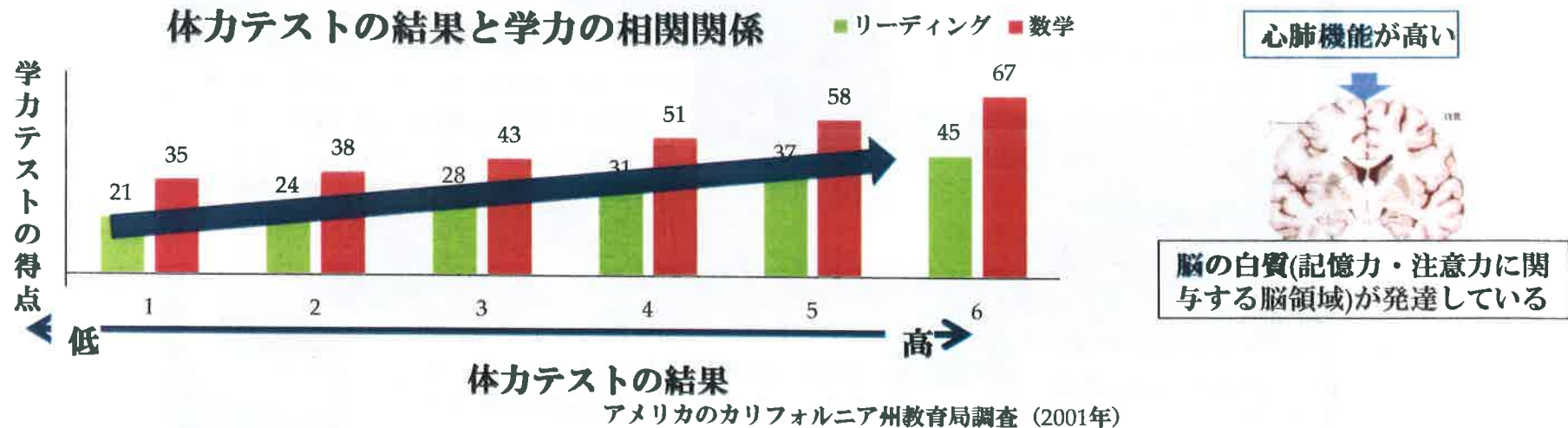


心肺機能の向上と認知能力との関連性

体力テストの結果が優れている子どもは、読解力・数学の成績が良く、学習成績が優秀な傾向にあることが報告されています。体力テストの中でも特に心肺機能と学業成績に強い関係性があることがわかりました。

心肺機能の高い子どもは、脳の白質が発達していることが報告されています。（アメリカのイリノイ大学調査）。脳の白質は、神経細胞同士をつなぐ線維がある場所、記憶力や注意力に関与しています。



水泳は心肺機能を向上させる運動の代表です。
心肺機能の向上が、子供の認知能力を高めることに繋がります。

運動によって学習効率が向上への効果

脳の神経細胞（ニューロン）は、以前は生まれつき決まっておき、加齢とともに減少していくという考えが定説でしたが、現在は、様々な要因によって後天的に脳の神経細胞（ニューロン）は増えるということがわかっています。その要因のひとつが運動です。



運動をすることで学習のための基盤を築くことができます。水泳はその運動の一つです。