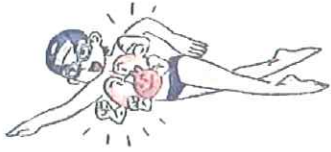


水泳ってカラダにいいの？

全身運動だからバランスのとれたカラダづくりができるんだよ



水泳の最大の特徴は、浮力により体への負担が軽いこと。水平位で運動をするので成長期のお子様にとって、関節や骨（脊椎）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。さらに、体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくいのです。

プールのちから



プールには、ただ水が入っているだけじゃないんだよ
じつは、いろんなちからやヒミツが潜んでいるんだよ
ひとつずつチェックをしてみよう！

ぜん息改善に大きな効果
(心肺機能の向上)

水泳は水の抵抗を受けたり、呼吸が制限されたりするため、心臓・肺などの呼吸・循環器官の働きを盛んにし、発達を促進するといわれています。これらの機能の向上が体力向上にも役立ちます。また、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ます。この規則正しい呼吸が喘息治療にも効果的といわれ、喘息のお子様にも水泳を薦めているお医者様もいらっしゃる理由です。



皮膚を鍛えるとカゼに強くなる！
(循環機能の向上)

プールへの出入りを繰り返す（体温より低い水と温度の高い室内）ことにより皮膚が刺激され、放熱を防ごうと皮膚血管が収縮と拡大を繰り返します。この動きが温度調節機能が向上し、皮膚感覚が強くなると共に、自律神経の動きを高め、風邪をひきにくい身体を作る効果が期待できます。



身体を動かしてストレス発散！
(精神面での効果)



お子様も様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり身体を動かすことでストレスも吹っ飛びます。

練習を重ねれば重ねるほど上達の実感が味わえるので、どんどん自分に自信が持てるようになります。加えて、団体行動やプールのルールを通じて、社会性・積極性・自立性なども養われます。最近増加している「子どものストレス」を解消するのにも役立つことが分かってきています。

カラダ以外にも効果はあるの？

「がんばる」ことは集中力を
みがくこと！

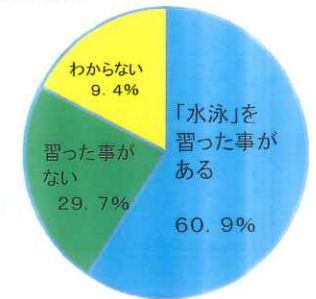


水泳はたんに筋力や全身持久力を高めるだけではなく、中枢神経系の持久力も高めます。「がんばり」といわれる意志の持続性や知的活動の集中力も向上させることができます。水泳技術を修得する際の「見る」「聴く」「考える」「実施する」といった行動が、学びには欠かせないのでこの集中力も養っていきます。

頭がよくなる？！
(神経系の発達)



水の浮力を使って自由に体を動かして遊ぶことや、手・足・呼吸動作などをスムーズに運動させて全身の動きをコントロールする水泳の習得は、幼少年度の「脳」をつくるのに役立ちます。浮力（無重力に近い環境）の中で身体をコントロールする神経系の発達は脳の空間認知能力を鍛えることにつながり、この空間認知能力は、算数の図形問題などを解く時に必要な脳の機能なので、スイミングはスポーツ万能な子どもが育つだけでなく、将来の勉強などにも役立つ頭（脳）の発達にも非常に良い効果があるとされています。

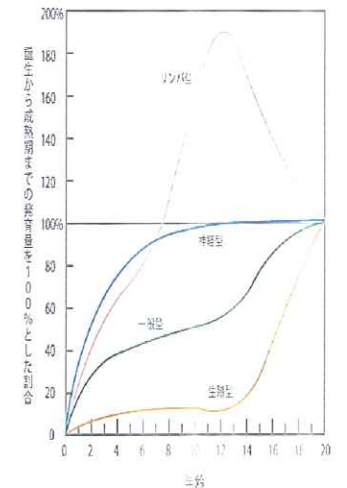


※サンプル：東進ハイスクール、東大合格者の幼少期の習い事調査結果

小さな子どもになんで運動が必要なの？

5歳までに驚くほど神経が発達！
運動が幼少期の「脳」を育てる

児期は、運動能力と知能の発達に深い相関関係があり、この時期に身体をしっかりと動かすことは健やかな成長には重要となります。「スキヤモンの发育発達曲線」を参照すると、神経系は生まれてから5歳頃までに80%の成長を遂げ、12歳でほぼ100%になります。幼児期から児童期は神経系の発達が著しい年代で、様々な神経回路が形成されていく大切な過程となります。神経系は一度その回路が出来上がるとなかなかきえることがないので、この時期に神経回路へ刺激を与え、その回路を張り巡らせるために多種多様な運動（動き）を経験させることはとても大切なことです。「水の中で身体を自由に操る感覚」は陸では経験のできないものであり、幼児期の神経回路の形成・発達に良い効果があるといえます。



乳幼児期の神経発達を示した図『スキヤモンの发育発達曲線』