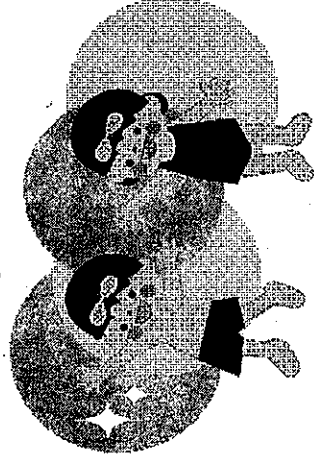


春期 * 進級チャレンジ教室

80分

×

3日間



水泳技術を磨きながら、身体と心を鍛えよう！



集中練習と反復練習で泳ぎをマスター



続けて3日間の練習を行うことで、
覚えた泳ぎをすぐに復習することができます。



何事にも挑戦・努力できる強い心を育む



できるまで何度も練習を重ね、
合格した時の喜びが次の挑戦に結びつきます。

「繰り返しによって上達する」というのは、「条件反射」という大脳の生理的な神経系の基本的な法則です。新しい行動を繰り返してやることにより、新しい神経の結びつきが大脳の中に生まれてくると言われています。何事も反復練習無しでは身に付いた能力とはなりません。修正を重ねながら何度も練習することで初めて身に付いていきます。スポーツでも勉強でも、脳と体を思い通りに機能させるには反復練習が効果的なのです。



スイングの良さは、正しいフォームを身に付けるという技術面だけには、とどまりません。水泳を通して、目標に向かい練習し課題をひとつひとつ乗り越えるたびに、未知の体験にチャレンジする勇氣と行動力、失敗にぐけない強い精神力が身に付いていきます。また、目標達成のたびに味わう喜びの積み重ねが、次第に自信につながる、大きなプラスの力になり、何事にもチャレンジする精神を学んでいきます。



3日間、レベルアップ・進級に向かいコーチと一緒に頑張ってみませんか？