

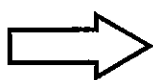
夢に向かって！！

~Enjoy swim~

上級クラスになりました！「1級合格卒業」まであと少し・・・
夢は見るものではありません！叶え、実現するものです！！皆さんが目標にしている
1級合格卒業＝夢に向かって頑張りましょう！！

上級クラスでは・・・

バタフライの
泳法マスター



これまでの3泳法を加えて
個人メドレーのマスター

さらに・・・

スタートやターン！！

それぞれのストロークテクニックを高めていくことがテーマになります。

これからは・・・

自分で目標をたて、それに向かってチャレンジ⇒克服！！

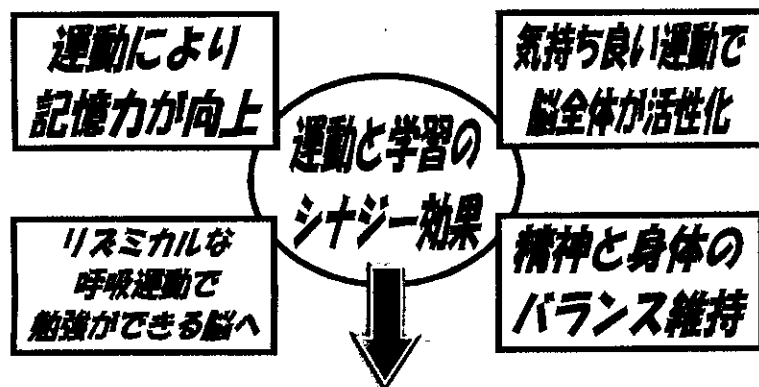
今までより、高度で総合的な運動能力(工夫・集中力と持久力、スタミナ・粘り強さ)が養われます。

これまでの継続的な練習課程で、かなり鍛えられてきた体の機能！！

上級クラスの練習段階でさらに向上！！

筋力・持久力等だけではなく、心肺機能や他の内臓機能も強化されます。

勉強と運動の良い関係



吉田たかよし医学博士より

シナジー効果とは・・・

相乗効果。2つ以上の要素が相互に作用して個別以上の価値を生み出すこと。



体の活動を支える「体力」が備わっているからこそ、いつまでも元気に体を動かす事ができるものです。また、脳は血液によって運ばれる酸素や栄養素の働きによって活動し、体に色々な指令を出しています。よって、運動する事により、多くの酸素を取り込み血液の流れを良くする事によって、脳内の血液の流れも良くなり、その活動力

上級課程が修了し、卒業をすると・・・校内記録会の際に、卒業式を行っています。

卒業式では、卒業盾・卒業認定証・記念品が授与されます！！

“継続は力なり”

「1級合格卒業」という目標(夢)に向かって、楽しくチャレンジしましょう！！