

水泳は全身をバランスよく鍛えられる

水泳は、水の抵抗を様々な方向から受けます。この抵抗により、腕を上下に動かすだけでも身体には負担がかかり、筋力強化に繋がります。



また、全身運動である水泳は、腕・脚・腹筋・背筋など身体のあらゆる部分を動かします。そのため、全身をバランス良く鍛えていくことができるのです。さらに、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを習得していく中で、下図のような身体の発達に繋がります。

