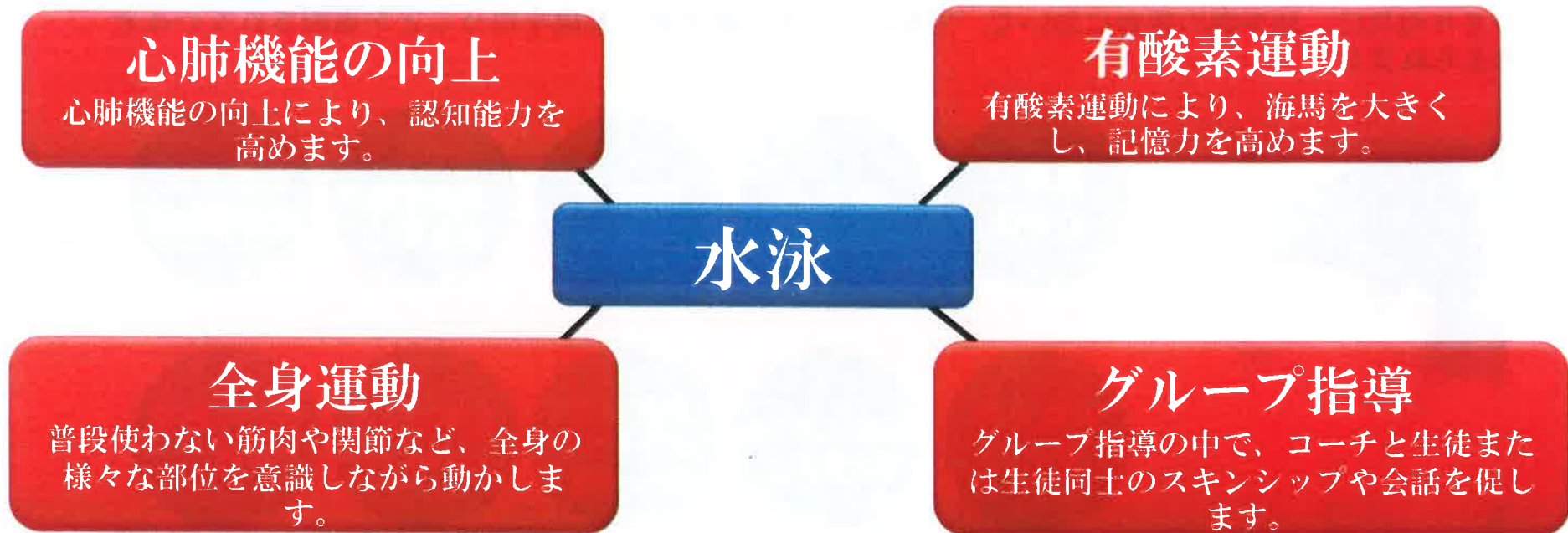


## 水泳の知における効果

脳に良い影響を与えるためには、心拍数を上げる・身体を動かしながら頭を使う・自らの動きを意識させる・遊びの要素を入れつつも勝ち負けや競争をしない・普段使わない筋肉や関節を使う・スキンシップや会話を促すような構成が大切であると言われています。

水泳は、これらの要素を兼ね備えた運動です。

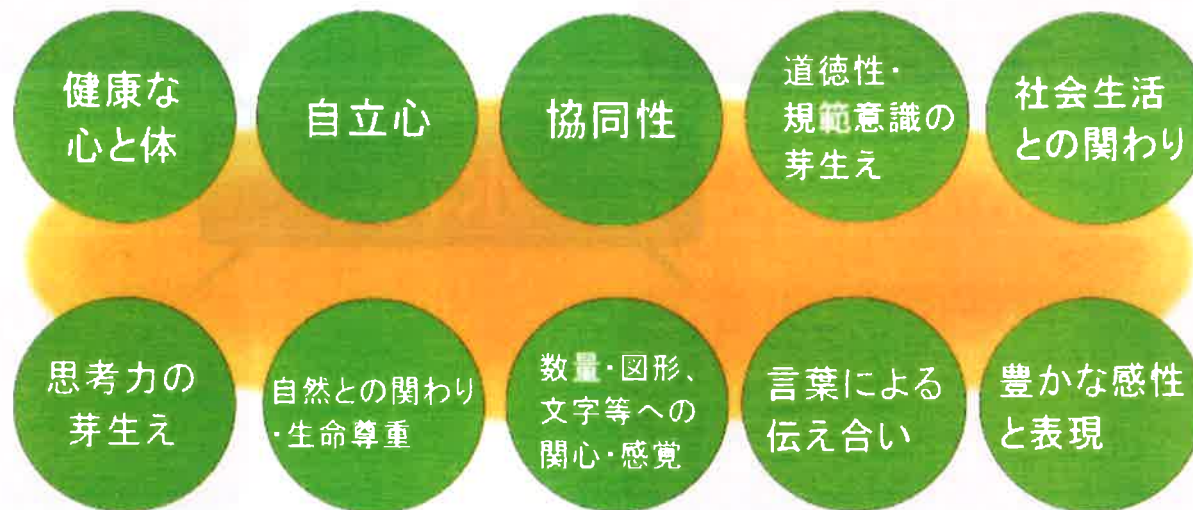


水泳をすることにより、思考力・記憶力・注意力・判断力などの認知機能を向上させ、学習能力を高めめます。

## ④水泳の心における効果に関する調査

### 幼少期に重要となる心の成長

『幼稚園教育要領』（文部科学省 平成29年3月改定 平成30年4月施行）の中で、幼児期の終わりまでに育ってほしい姿が10個盛り込まれています。（【図】参照） 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿は、子どもが社会で活躍するために育成すべき資質・能力といえます。つまり現代は、幼少期の教育において、生涯にわたる人格形成の基礎を培うことが重視されていると考えられます。



【図】 『幼稚園教育要領』 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿（文部科学省 平成29年3月改定 平成30年4月施行）

幼少期に心の成長を促す機会を与えることが将来社会で活躍する子どもを育成することに繋がります。