

解析！

年齢別でみる 水泳の効果

水泳を習うと、身体が丈夫になったり、頭がよくなったり…といういろんな効果を聞きますが、実際にはどんな効果があるのでしょうか？今回は、たくさんの水泳の効果を、年齢別にまとめてみました！お子様の年齢とあわせてご覧ください♪

ベビークラス

0才



水慣れ 親子のスキンシップ ストレス発散



お風呂がスムーズに♪

プールで水慣れをしておけば、お風呂の時もぐずらなくなり、身体を洗うのもスムーズにできます♪

夜泣き防止に！

楽しく全身運動を行えるプールは、赤ちゃんのストレスを発散するのに効果的♪夜は程よく疲れて、眠ることができるので、夜泣きの防止にもなります！



ママにも水泳効果♪

水中では骨や筋肉に無理なく運動ができるので、産後の身体づくりとして、ママも運動することができます♪また、ママ友と交流もできるので、ママの心・身体両方にとってのリラックスできる場となります♪



幼児クラス

2才



水難事故防止 身体づくり 小学校準備

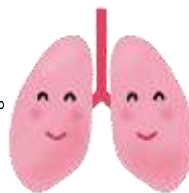
水難事故を防ぐ！



夏場に多い水難事故。スイミングで習う、水中での身のこなしや、息の止め方は、溺れた時に自分の身を守る力となります。

喘息治療に効果的！

水泳は胸に水圧がかかるので他のスポーツより心肺機能を鍛えられます。また、湿度の高い環境も喘息の発作を起しにくくします。



丈夫な身体づくり

プールで水につかることは、体温調節機能の向上につながります。風邪をひきにくい丈夫な身体に！



4才

ジュニアクラス

15才



ストレス発散 やりきる心 バランスのとれた身体

勉強のストレス発散！



自分のペースで全身運動が出来る水泳は、程よく身体を動かすことでストレス発散だけでなく、程よい疲れを得ることができるので、夜の寝つきも良く、ストレスを和らげるのに役立ちます。

身体のゆがみを防ぐ！

身体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、水泳は左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉バランスが鍛えられます。成長のゆがみが起こりにくくなります。



自分に自信がつく！

水泳は目標がはっきりしているので、1つ1つできるようになったという上達の実感を味わうことができ、お子様の自信に繋がっていきます。



ダイエットに効果的！

1時間水泳をしたときの消費カロリーは平均約1000kcal！
(ジョギングの場合は平均約600kcal)
ご飯約5杯分消費できます♪



図形問題に強くなる！



水中での三次元的な身体の動かし方は、脳の空間認知能力を鍛えます。算数の図形問題が得意な子に！