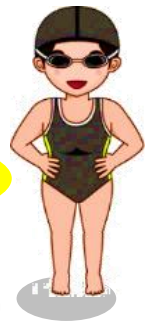




水泳の効果って、すごいいんだぞ～！

こども編



水温

風邪をひきにくい身体をつくる！

プールの水温は通常31.0℃前後です。体温より少し低い温度です、その刺激によって人間が本来もつ**温度調整機能**が働き、それを繰り返すことで皮膚感覚を鍛え自己調整が上手になります！冬でも**自己調整**することで風邪をひきにくくなります。

浮力

神経系の発達にとっても有効です！

歩く、走る、投げる、蹴る、泳ぐ、踊るなどの神経系の発達は年少期にある程度完成してしまいます。

この時期に水の浮力を使って自由にカラダを動かす事は**空間認知度**を鍛える事につながります。従って、たくさんの刺激を与える事で**神経系が発達**します。そのことは水泳に限らず他のスポーツにおいても有効でスポーツ万能につながります。また算数の図形問題が得意になる等、**脳の発達**にも非常に良い効果があると言われています

水圧

体内成長を大サポート

身体的基础が出来ると言われる低年齢の時期はとても大切です。水圧によって無意識に腹式呼吸になり**呼吸筋や心肺機能の成長**を促進します。水圧を受けて血管が収縮するので**血液の循環**が良くなります。またプールに入ると水圧で全身に圧力がかかる為**バランス良く**全身の筋肉を使うことを覚えカラダを丈夫にします。

抵抗

想像力が豊かに！

水中では水の抵抗と浮力が働くため。関節や骨に負担をかけずに運動が出来るといいう魅力があります。また陸上では体感出来ない三次元の世界で**子供たちの感性やバランス感覚**に大きな影響を与える事ができるのがプールです。

他のスポーツとは違い左右対称の動きを繰り返すので全身の筋肉が**バランスよく鍛えられ成長にゆがみ**が起こりにくいと言われています。

ナイススポーツフラガ