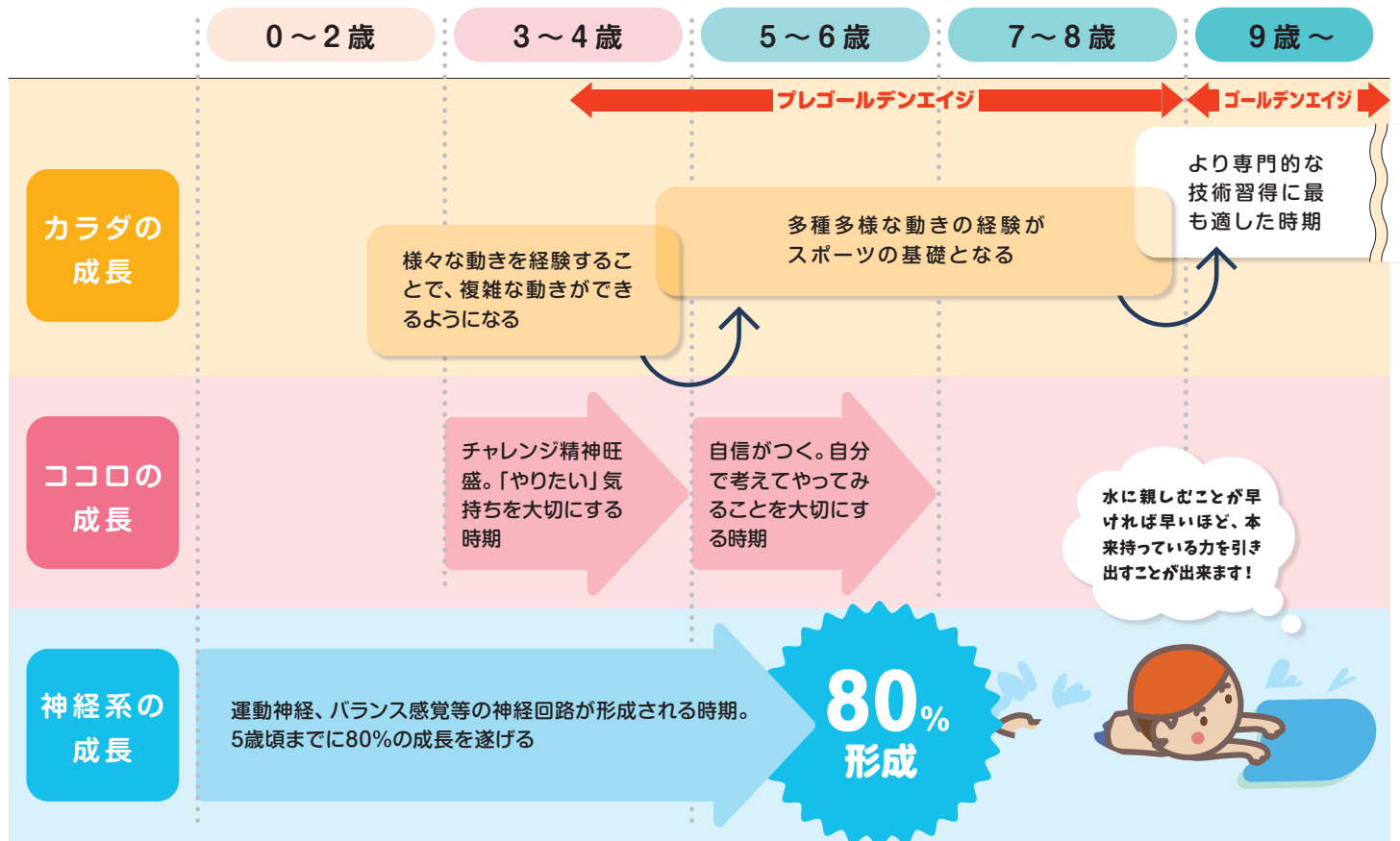


8歳までが
勝負!

子どもの発達を促すには スイミングが効果的!

ゴールデンエイジまでに運動による刺激が必要です



スイミングがいい! 5つのメリット

メリット

1

基礎体力、 免疫力の向上

筋肉や呼吸器系が鍛えられるほか、体温調整機能が強化され、かぜをひきにくくなります。

メリット

2

バランスのよい 全身運動

左右両側の筋肉をバランスよく使うので、均整のとれた筋力を身につけることができます。

メリット

3

ケガしにくく安全

水中では筋肉や骨、関節への負担が少なく、成長期の子どもも安全に運動することができます。

メリット

4

神経系と知能の発達

自律神経を整えるには、呼吸と寒冷による刺激が効果的。息継ぎによる深い呼吸と、水中での皮膚からの寒冷刺激で自律神経に働きかけることができます。

メリット

5

空間認知能力の発達

浮力の影響を受けながら水中で体をコントロールすることで脳の空間認知能力が鍛えられ、図形問題にも強くなるという学習への効果も期待できます。