

# スイミングスクールに通うメリット！



習い事ランキングで毎年1位に選ばれるスイミングスクール 何故何年もずっと習い事ランキング1位に選ばれるのでしょうか？

そこで、今回はスイミングに通う価値、メリットをお伝えいたします。

- 1) 泳ぎを基礎から習得できる（技術向上）  
4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）を基礎から習得でき、基本に忠実な泳ぎを習得できます。それにより学校水泳授業で苦勞することが無くなります。
- 2) 体力が向上し、身体が丈夫になる（体力向上）  
水中での全身運動であることからエネルギー消費量が多く始めは練習後はぐったりするほど疲れますが、継続して練習をしていくと余裕をもって練習を進められるようになってきます。そのことで体力が向上し、身体が丈夫になります。又、呼吸を制限しながらの運動になるため呼吸筋が鍛えられ喘息があるお子様には症状の改善が見られます。
- 3) 人間力が高まる（精神力向上）  
できなかったことが練習を積み重ね出来るようになる。そのことでやればできるという自信がつき、何事にも積極的になる。水泳と言うスポーツとスイミングでの規則を学び、守ることでルール、マナーを身につけられる。又、学校区を越えた友達と接する機会が増えコミュニケーション能力を高められる。

スイミングは「心技体」を高められます。だから毎年習い事ランキング1位に選ばれるのではないのでしょうか？