

# 皆さんご存じですか？スイミングってすごいです！

水中での浮力は体重の10分の1に軽減されます。その為筋肉や骨等に余計な負担をかけずに運動が出来、怪我が少なく安全です。

屋内でゲームなどを行っている状態よりスポーツで体を動かすことで、健康的空腹を感じ適切な食欲がわき、健やかな成長が促されます。季節や天候に左右されない環境での水泳は雪国新潟では欠かせない大切な運動です。

日本人に多いO脚X脚は二足歩行を練習する時の筋力不足といった原因が多いのですが水泳は整体作用もありベビーから始める事で、これらを防ぐ事が可能です。

早い時期から水泳を続けている子供は、身体だけでなく視覚運動能力が発達し、ハサミの使い方、色ぬり、線、形の描き方等自己表現能力に優れ読み書きや計算でも高い能力を示すというデータがあります。水泳は総合的に頭脳の活性化につながります。



体温よりも低い温度の水に入り、冷たいという刺激を受ける事で人間本来の持つ温度調整機能が働き、それを繰り返す事で皮膚感覚が鍛えられ自己調整がうまくなります。

運動神経の発達80%が5歳で完成するのです。この年齢に達するまでに年間で運動が出来て、大きなケガの心配が少ない水泳で沢山の刺激を与え神経を発達させましょう。

プールの水圧は胸よりも足への圧力が高くなります。そのため血液の流れが促進され毛細血管のすみずみまでの血流が良くなります。また胸に水圧を受けている際は知らず知らず呼吸筋が鍛えられています。それは心肺機能を高める事につながり、自然と循環器系全体の活性化に役立ちます。

お子様は足と胴体の長さのバランスが水泳に適している為、大人の10倍以上に上達が早いと言われています。



水泳にはいいところがいっぱいです。早いうちから水泳を習得することは、バランスの良い身体育成を促す効果がバツグンです！スタートが遅くても、大丈夫！！全然心配いりません！4泳法までマスターすれば、他のスポーツへ移行しても、すぐに適応できる身体になれます。また、他スポーツとの併用はもっと効果が出ると言われています。

将来が、楽しみになる。  
春のご入会  
キャンペーン  
入会時  
費用が  
5,000円  
OFF

是非！！  
お子様の健康身体育成に  
スイミングを！！  
アクシーかめだ

〒950-0167  
新潟市江南区五月町1-3-25  
☎025-381-8844