

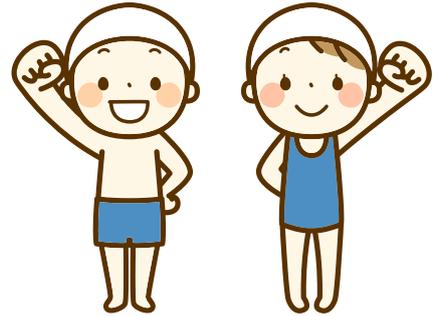
元気なカラダ、頑張るココロ。

SWIMMING SCHOOL



スイミングは子供の習い事No.1。

水中では浮力がはたらくので、成長ざかりのお子様
の関節や骨に負担をかけずに全身運動ができます。
体の成長が著しい幼児期に、負担をかけずに
体作りができるのはスイミングのメリットです。



喘息ぎみのお子様に効果的？

水泳が喘息に良い理由のひとつは水に入ること
によって自律神経が鍛えられるからです。自律神
経は皮膚に多く分布しており、水に入って皮膚に
温度差という刺激が与えられることによって鍛え
られ、その作用は気管支にまでおよぶと考えられ
ています。

※喘息のお子様のスイミング受講は、
お医者様と良く相談してからの受講をお願いいたします。



スイミングを習うと お風呂が怖くなくなる。

顔に水がかかるのを嫌う子供は結構いて、そのよ
うな場合、お風呂が億劫になります。スイミングス
クールに通うと、子供は水に慣れてくれるので、お
風呂でも余裕を見せるでしょう。頭の上からシャ
ワーで流しても泣かなくなるとママも楽になり、
子供もお風呂が楽しくなりますね。

