

板橋区スイミングスクール 3社合同企画



LIME SWIMMING SCHOOL



板橋ニコニコスイミング



アライグマスイミングスクール

無料体験レッスン実施中

板橋区の子どもを無料で水泳教室の体験レッスンにご招待します!

まずは下記のお近くのスイミングスクールに電話でお問い合わせください。
水泳教室のご来店日程を調整いたします。

期間

11/1日～
11/30日
10:00～12:00
14:00～16:00

Swimming School
Go Go!

友だちと一緒に
来てね!



スイミングを習う 3つのメリット



スイミングは習い事としてどうして人気があるのでしょうか?
それは、スイミングを習うことで「泳ぎがうまくなる」という以上の
メリットが数多くあるからです。

メリット2 集中力がつく

スイミングスクール「ケーニーズ」によると、スイミングは「何もしなければ水中に沈んでしまう」ため、一生懸命に泳ぐことによって集中力がつくそう。
たしかに、泳いでいるあいだは早くゴールに着こうと必死ですよ。それに、正しいフォームで泳がないと沈んでしまい、適切なタイミングで息継ぎをしないと水を飲んで苦しい思いをします。そのため、泳いでいるあいだは自分の体の動きに全神経を集めるので、集中力がつくのかもしれない。東京大学の学生にスイミング経験者が多いのは有名な話ですが、「スイミングのおかげで集中力がついた」と話す東大生もいるようです。

メリット1 体力をつけられる

温水プールの水温はおよそ28～30℃ですが、体温より低い水中で運動を繰り返すことで、体温調節機能が強化され、カゼを引きにくくなると言われています。また、水泳はテニスやバドミントン等とちがって、左右両側の筋を交互にバランスよく使用するので、均整のとれた身体の発達が期待できます。また、特定の腕や脚を集中的に使うことがないので、関節が未発達な、幼児や児童にも安心して泳がせることができます。様々なスポーツ傷害に関する報告書をもとに、水泳はサッカー・テニス・野球のような、特有のスポーツ傷害が最も少ないスポーツの一つです。

メリット3 空間認識能力を鍛えられる

「空間認識能力」は「人間が秘めた最大の潜在能力」かもしれないと考えられています。空間認識能力が高いと、各種のスポーツでパフォーマンスを発揮しやすくなったり、設計関係の職業に就きやすくなったりするだけでなく、空間認識能力は創造力・イノベーションと関連しているとまでいわれているのです。この空間認識能力を伸ばすにはいくつかの方法がありますが、そのひとつがスイミング。人類学者のグウェン・デワー氏によると、子どもの空間認識能力を育てるには、子どもがものの大きさや方向を意識できるような声かけをするのが効果的だそう。

引用元：文部科学省 | 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引(三訂版)」



LIME SWIMMING SCHOOL

ライムスイミング 検索 <https://lime78.co.jp>

TEL.03-3977-6632



板橋ニコニコスイミング

板橋ニコニコ 検索 <https://lime78.co.jp>

TEL.03-3977-5033



アライグマスイミングスクール

アライグマスイミング 検索 <https://lime78.co.jp>

TEL.03-3977-0797