

水泳は生涯スポーツ！

水泳は、ケガのリスクが少ないスポーツと言われており、水泳を継続することで様々なメリットがあります。



チェック

彩華のスイミングレッスンを受講したことがある。

はい いいえ

左右対称の動きをする水泳は健康にGOOD！

他のスポーツに比べ、身体を左右対称に動かすことが多い水泳は、バランスのとれた体づくりに最適！クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと全て左右対称の動作。利き腕、利き足に頼るスポーツが多い中、水泳は違いますね。こういった要素も踏まえ水泳は、「生涯スポーツ」として位置付けられています。幅広い年齢層にも支持され、フィットネスクラブがプールを設置する理由が分かりますね。健康に“水”は不可欠なのです。

幼少期から始める水泳のメリット

その一「心肺機能の向上！」

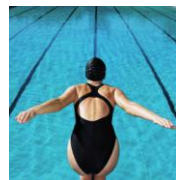
⇒呼吸法が大切な水泳では、陸上とは逆の呼吸法になります。陸上では、空気を鼻から吸って口又は鼻から吐きますが、水泳では、反対に口から吸って、鼻から吐きます。それにより、心肺機能が向上し、体力のアップが図れます。

その二「喘息の改善！」

⇒心肺機能（肺機能）の向上に伴って喘息の改善に有効です。喘息は発作的より、現代では、慢性的なお子様が多くありますので、水泳での心肺機能の向上は有効的です。

その三「身長のアップのアシスト！」

⇒より遠くの水をキャッチする水泳は四肢を大きく伸ばすことで、成長過程の手助けが期待できます。オリンピック級の選手たちに長身が多いのはそのせいでもありますね。



彩華では、浜野コーチ、東條コーチ、川久保コーチは幼少期の頃から選手クラスとして泳いでいました。

おすすめレッスン

「はじめてクロール」&「ビギナー」

水泳が初めての方でもご安心ください。水泳を基礎からお伝えするクラスです。時間等はレッスン表にてご確認ください。

彩華・水泳担当インストラクター

◆浜野コーチ◆東條コーチ◆黒木コーチ◆上村コーチ
◆川久保コーチ◆藤本コーチ

成人レッスン、Jr. スクールでお待ち致しております。