



水泳の運動効果

① 成長期のお子様に最適

浮力により身体への負担が軽いということ。成長期のお子様の関節や骨に負担をかけずに運動ができるということは大きな魅力です。そして、身体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉バランスがよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくいのです。

② 風邪を引きにくい丈夫な体作り

体温よりも冷たい水の中で運動します。運動すると体温が上がり、それによって、血管が収縮と拡張を繰り返し、体の体温を調節する力が鍛えられ、風邪をひきにくい丈夫な体作りにつながります。



③ 心肺機能向上

プールの中では、水圧を受けてあります。胸や腹部が水圧により圧迫されますので、呼吸をする筋肉が鍛えられて心肺機能が向上します。

水泳が喘息に良いといわれる理由

① プールの温度・湿度が最適の環境

喘息にとって乾燥した環境や寒すぎたり、暑すぎたりする環境下では負担がかかります。

② 呼吸が規則正しく行える

水泳での呼吸方法が気管支系統を鍛え、正しい呼吸法をマスターできます。



③ 水の力を利用して体に負担がかからない

他の運動に比べ水の浮力を使うので、全身を無理なく使うことができます。

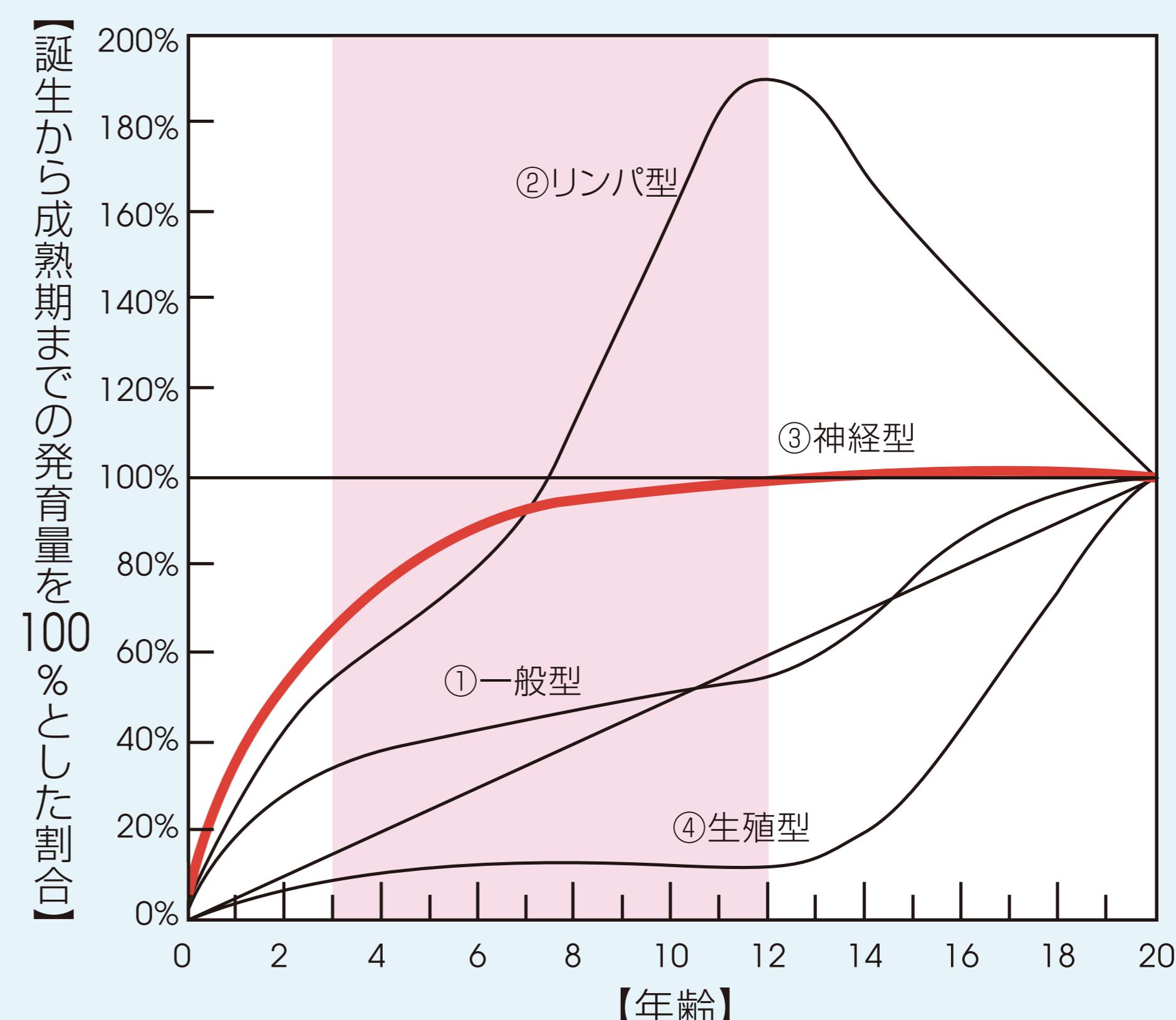
④ 肌を出すことで体に抵抗力がつく

水泳は肌を出すことで皮膚を鍛え、体に抵抗力をつけることができます。

習い事(運動)をするにあたっての ちょっと豆知識

スキヤモンの発育・発達曲線

このグラフは大人になるまでの発育発達成長をグラフで表したものです。



- ① 一般型 身長、体重、肝臓や腎臓のことを指します
- ② リンパ型 リンパ節などのリンパ組織や免疫力を向上させる扁桃など
- ③ 神経型 「運動神経」「手先」などの器用さやリズム感など
- ④ 生殖型 男児の陰茎・睾丸や女児の卵巣・子宮など

スキヤモンの発育発達曲線を参照すると、運動神経を司る神経系は、生まれてから12歳頃までに、急激に成長していることがわかります。

この時期は、動きを頭で理解させ体に伝えるのではなく、見たまま感じたままのイメージに従って**体全体で技術を吸収していく特別な時期で、この時期をゴールデンエイジ**と呼びます。

一生に一度の機会なので水泳や体操といった全身運動をこの年にしっかりと行き、素晴らしい発育発達をして頂きたいと思います。

最近では、夜更かしをするお子様も増えてきています。安全に運動ができる場所が少なくなっているのも現状です。夜更かしや不眠症は日中の運動不足からの影響も少なくありません。水泳は全身運動なので心地よい疲労感から夜はしっかりと睡眠をとれる事ができるでしょう。水泳をすることでお子様にとって、健康的な生活サイクルを作ていきませんか？