

# 「スポーツの王様」

## と言われる水泳



### 風邪をひきにくいカラダづくり

水着でプールに入ると「冷たい!!」という刺激を受けます。その刺激によって人間が本来持つ、温度調整機能が働き、それを繰り返すことにより皮膚感覚を鍛えることができます。自己調整がうまくなっていきますので、風邪をひきにくくなるのです。



### 3～8歳の体内成長をサポート!

カラダの基礎ができるといわれる3～8歳の時期はとても大切です。水に入ることによって自由に呼吸ができないため、自分の意志で呼吸を繰り返しますので呼吸筋や心肺機能の成長を促進します。また、プールに入ると水温で体温を奪われ、水圧で全身に圧力がかかるためバランス良く全身の筋肉を使うことを覚えカラダの中を丈夫にします。



### 神経系の発達は5歳で80%完成! 想像力が豊かに...

水中では浮力が働くため、カラダがいろいろな方向に動いてしまいます。陸上では体感できない三次元の世界で感性やバランス感覚に大きな影響を与えます。歩く・走る・投げる・蹴る・泳ぐ・踊るなどの神経系は、なんと5歳までに成人の80%完成してしまうといわれています。つまり、この年齢に達するまでに発達を助けてくれるようなたくさん刺激を与えることが大切なのです。

感じたままのイメージをカラダ全体で吸収できる2度と戻れない大切な時期です。



### 呼吸循環機能が向上

空気の冷たい場所やほこりがある場所での運動は悪化の原因です。気管支や呼吸器系が弱い子どもが運動する場合、徐々に強度が上がり暖かく湿気の多い場所が適しているといわれています。まさにプールはそんな場所。水中では胸部に水圧がかかり肺機能が強くなろうと頑張ります。



### 水泳は成長期に適した安全な運動!

水泳は運動量が多い割には陸上の運動に比べて障害が少ないといわれています。水中では浮力が働くため体重が1/10程度に軽減されます。つまり、体重を支える足や腰の筋肉・骨・関節に余分な負担をかけることなく全身運動ができ、スポーツの中でも関節や筋肉・骨に障害を与えることが非常に少ないスポーツなのです。