

# こどもに水泳が良い理由

## ①ぜん息改善に大きな効果

水圧を受けながら呼吸することにより呼吸筋が強化されます。長期間続けることで喘息などの呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。



## ②体内の動きを活発化

水の抵抗や水圧が血液の循環や呼吸器官を活性化させます。水泳は成長期の丈夫なカラダづくりにとっても重要な役割を担います。



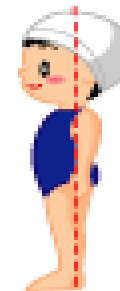
## ③基礎体力のアップ、芯の強い体

水泳による全身運動は基本的な体力をつけ芯の強い丈夫な体を作ります。また、冷たい水が刺激となって皮膚や免疫力を強化し、結果、抵抗力が増し、より丈夫な体を作り、風邪をひきにくくします。



## ④悪い姿勢をシャキッと

全身運動により筋力がバランス良く高まります。背すじも伸びて姿勢の良い子供に成長します。



## ⑤ストレスの解消

お子様も様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり身体を動かすことで、ストレスも吹っ飛びます。



## ⑥肥満を解消

体脂肪の多いお子様は水に浮きやすいので、水泳が得意種目となります。水中で活発にカラダを動かすことで肥満を改善します。

