



Let's Try!

swimming school

高学年だから始める 水泳



4月～10月 年間24回 (2回の記録会を含む)

火曜 17:00～18:00 年間日程表を配布します

受講費 15,000円/年
年会費2,000円・保険料800円も必要です

募集対象 小学4年～6年 10名
中学生はご相談ください。最少催行人数 5名。



■申込み方法■

Let'sスポーツわくわくらぶ “水泳教室申込みフォーム” より

■募集期間■

○3月4日(日)午前10時より 3/10お申込まで先着10名

■先着順にて水泳教室仮受付のお申し込み出来ます。詳細はホームページをご確認ください。

■仮受付のご案内・入会確定までのお手続きは、メールでご案内します。

期間中にご対応頂けない場合は、入会 キャンセルとして進めさせていただきます。ご了承下さい。

■わくわくらぶより送信するメールを受信できるように設定を行って下さい。

お電話での送受信の確認は出来ません。

入会に関する質問等は、ホームページお問い合わせフォームより送信下さい

後 援 : 亀 山 市



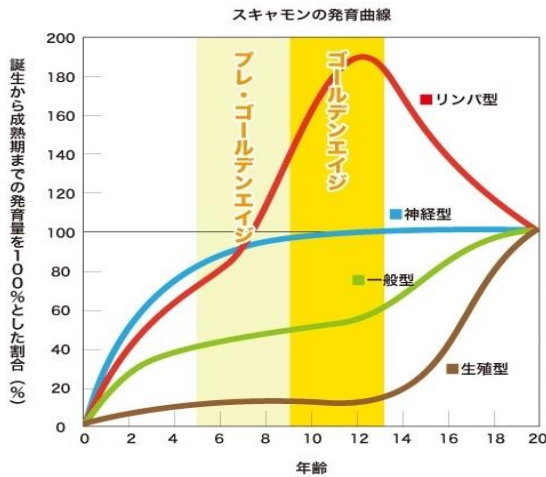
身体に良いだけではない 脳への発達が認められている水泳



水泳が推奨される理由は？

- ①全身運動で**基礎体力と免疫力が向上**する。**肥満予防**になる。
- ②体温調整力がつくことで**風邪をひきにくくなる**。
- ③有酸素運動をすることで**心肺機能の向上**し、**中学の部活動での体力作り**を行う事が出来る。

などありますが、身体だけではなく**脳の発達**にも効果があります。



子どもの発育量を表す「ゴールデンエイジ」は、9～12歳までの時期を指し、神経細胞が最も速く成長することが、1930年に生物学者Richard E. Scammonによって発表されました。神経細胞シナプスは、普段の生活の中では得られない無重力状態・冷たい水の感触・水圧・手足の異なる動きといった刺激と泳ぐときのリズムカルな動きによってシナプルの形成を促します。

つまり……

9才～12才頃までの【ゴールデンエイジ】の

子どもの成長には**水泳**により小じる刺激は、

神経細胞シナプスの形成に

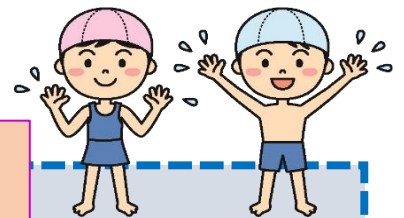
非常に効果的なのです！

また 脳科学の観点から、水中の無重力状態で自分の身体の位置や状態をイメージしながら泳ぐ必要があるため**「空間認知能力」が高まる**事が知られています。それにより**算数の図形問題や地図を読むこと、また文章の読解能力も得意になる**傾向があるとされています。

泳ぐ！まずはバタ足 クロールに Let's Try!



でも、「今さら小さな子とは無理！」



水泳を始めるきっかけを逃してしまって、、今さら、小さな子と一緒に練習はちょっと づらい・・・大丈夫です★「泳げるようになりたい！」と同じ目標をもった小学4年生以上のクラスです。短期集中特別メニューで日本水泳連盟の公認指導コーチと一緒に頑張ります！

Let'sスポーツわくわくらぶは、子どもの本来持っている「やる気」を育てるお手伝いをします。

結果のみを求めるではなく、その努力を誉める事が「次のやる気」を育てると考えます。年に2回の水泳記録会は、距離・タイムを争うのではなく、「今の自分」を知り、自分自身で明確な目標を設定して、努力すること、

チャレンジすることを促していきたいと考えます。出来るようになったこと、自慢できるようになったこと等、その成果を記録し努力を讃える時間を持ち、次への「やる気」をひきだします。

このような「小さな結果」を積み重ね、「大きな結果」にすることもの力を信じてみませんか？

