5歳から始まるプレゴールデンエイジ、9歳からのゴールデンエイジに水泳を！

子供にスイミングを勧めたい3つの理由

プレゴールデンエイジ（5〜8歳）とゴールデンエイジ（9〜12歳）とは

プレゴールデンエイジは5歳から8歳までの時期をさします。神経系の発達が著しい時期で身体の動かし方を身に着ける大事な期間。様々な筋肉を使い、体幹を使った全身運動を習得するためにはスイミングが最適です。9歳から12歳のゴールデンエイジは神経系の発達が完成する時期となります。つまりこの時期にいわゆる運動神経が完成する大事な時期。5歳からスイミングを始め、目標とするスポーツとの併用を12歳まで続けるという形がスポーツを本気で目指すお子様にはベストな方法と言えます。

有名スポーツ選手も幼少期にスイミングを経験していたって知ってました？

メジャーリーグで大活躍している二刀流野球選手や世界で活躍するプロテニスプレイヤー、他にも有名サッカー選手やスケート選手など幼少期にスイミングを経験している方は多いのです。神経系の発達にスイミングが適しているということはスポーツに詳しい人には有名な話だったりします。また、負荷が少ないため怪我の心配が無いことも子供に向いてますよね。

東大生の60%がスイミング経験者？

ある調査結果では東大生の60%が幼少期にスイミングスクールに通っていたというものがあります。神経系の発達への効果は身体的なものだけでなく、脳機能の向上に繋がっているのかもしれません。健康な身体作りと共に、学習力が身に付きやすい脳機能の成長を得ることを期待できます。

子供にスイミングを勧めたい3つの理由

理由1 幼少期から基礎運動能力の向上を見込むことのできる数少ないスポーツ

現在幼少期に筋トレなどのトレーニングはマイナスだと言われています。スイミングは、幼少期から始められる数少ない基礎運動能力向上トレーニング。神経系の発達が著しいゴールデンエイジ（プレ含む）には最も良い運動と言われています。多くの有名スポーツ選手が幼少期にスイミングスクールに通っていたことは広く知られています。

理由2 心肺機能の向上は成長期に莫大な恩恵をもたらします。健康的観点からも◎

心肺機能の向上でより多くの血液を全身に巡らせることができ、成長期に莫大な恩恵を得ることが出来ます。また心肺機能の向上は健康的観点からもメリットが大きく、運動能力、身体能力だけでなく健康な肉体を手に入れることができます。本気でスポーツをしたい子供にも健康的な肉体を手に入れたい子供にも有益なスポーツがスイミングです。当スクールは全く泳ぐことの出来ない初心者からでも始められます。

理由3 負荷が少ないから怪我の心配も少なく安全に運動機能、心肺機能を高められる

スイミングは運動量の多い全身運動ですが浮力により負荷が少ない理想の運動。怪我の心配をせず運動機能、心肺機能を高めることができます。また、水中で浮力が掛かる中での運動は体幹トレーニングとしてとても有効。運動の基本となる体幹を安全に幼少期から得ることは大きなメリット。神経系の発達が著しいゴールデンエイジに、神経系の向上だけでなく、しっかりとした体幹を手に入れよう！



週1回から気軽に始められます！
ゴールデンエイジを有益に過ごせるスイミングを始めよう！

中学生〜高校生にもスイミングはオススメ！

成長期のダイエットは絶対ダメ！スイミングで美しい体形を目指そう♪

最近では成長期の中学・高校生がダイエットをしているというのをよく耳にします。成長期のダイエットは百害あって一利なしの絶対×なアクションです。体形改善を行いたいならスイミングが一番オススメです。普通の食生活のままで美しい体形を目指しましょう！また、スイミングを続けることで太りにくい体質も手に入れることが可能♪

様々なスポーツ、習い事との併用にピッタリ！塾との併用も？

スイミングを他のスポーツと併用することで基礎運動能力の向上やクールダウンのトレーニングとして利用できます。また、塾との併用もオススメ。受験勉強のストレス解消や、運動能力維持、そして受験に必要な体力向上にも役立ちます。