

体力向上と脳の発達に最適

水泳 編

子どもの習い事で人気のスイミング。その理由は、「泳ぎが得意になる」以外の効果が数多くあるからです。他のスポーツにない、子どもの成長面で期待できるメリットを紹介します。



ポイント
1

全身をバランス良く鍛える

スイミング最大の特徴は、浮力により体への負担が軽いということ。成長期の子どものとって、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。そして体の片側を主に使う他のスポーツと違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、成長期にゆがみが起こりにくいのです。



ポイント
2

基礎体力がつき元気になる

呼吸の制限（呼吸をしたいときにできない）があるので、非常に体力がつきます。規則正しい呼吸が喘息にも効果的と言われています。



ポイント
3

脳の発達にも効果的！

水の浮力を使い、自由に体を動かして遊ぶことは、空間認識能力を鍛え、算数の図形問題が得意になるなど、頭の発達にも効果的です。



ファイブテン新居浜
専任コーチ
後藤 英晴さん
☎0897-41-0500

ピアノ教室「ミュージックランド」

生徒募集中! お子様から大人の方、親子、初心者大歓迎!

南鳥生教室/月・木・金・土 アクツェント教室/水

時間・月のレッスン回数などお気軽にご相談ください。

好きだから♪
楽しいから♪
長く続けられる!

ピアノ・ソルフェージュ
体験レッスン受付中!



代表 室津 仁美さん

ピアノが好きで楽しいと、ずっと続けられるはず。レッスンでは、生徒さんが音楽を楽しめる環境づくりを心がけています。「ピアノが上達したい」、「文化祭で伴奏したい」、「音楽療法がしたい」など目的に合わせ、レッスン内容は変えていきます。小さい頃習っていて、再挑戦したい方や初心者の大人の方も大歓迎です。一緒に音楽を楽しみませんか?

南鳥生教室
今治市南鳥生町4-1-9

アクツェント教室
今治市中日吉町1-5-43



【問】☎0898-22-3114 室津まで
☎090-2823-3332

不動産・新築・増改築・リフォーム・エクステリア

住まいのことなら
まるごとカワケン



河端建設株式会社

☎0897-41-7051

Instagram始めました

新居浜市本郷3-4-17【西の端交差点】
宅地建物取引業愛媛県知事(3)第4805号

