

# スイミングの効果を考えてみよう!

日本スイミングクラブ協会 すいむ新聞より

スイミングは習い事の1つとして通  
 わせることがほとんどです。泳ぐこと  
 をマスターすれば、自信につながり、そ  
 の中で自由自在に水中で楽しむ技術  
 が身につきます。しかし、それ以外に、  
 もっと大切なことがあるのです。

幼児・学童期には身体の成長に合わ  
 せて運動能力を育む必要があります。多くの経験を積んで、  
 判断力を養うことも必要ですが、人としての礼儀やマナーを  
 身につけられ、水泳を覚えることで、万が一の時には自分の命  
 を守る技術も身につきます。そのようなことをプールの進級  
 基準に基づいて習得できるようなつ  
 こしを。

はじめは水への恐怖心を取り除き、  
 楽しくプールへ通えるよう、遊びを通  
 じて水に親しむ練習を行います。

ときに泳法の基本を習得し、技術を  
 マスターしていきます。そして技術と体力を向上させ全身の  
 筋肉を使ってバランスの良い身体づくりを目指します。

コーチはその年齢・運動能力に合わせて、コ  
 ミュニケーション能力、忍耐力や努力するこ  
 との大切さ、規律など身につけてほしい  
 「社会性」も重視しながら指導を行います。

プールで身体を動かし、泳ぐために身に  
 つけた動作は全身運動なので、今後のスポ  
 ーツ活動にも必ず役に立ちます。



# プールでは楽しみながら心とからだの成長を育みます

プールでの  
 運動は様々な  
 効果をもたら  
 します。中高  
 齢者の水中運  
 動では体重と  
 脂肪が減った、脚力が強くなった  
 等、多くのデータが出ています。

水の特性(浮力・水圧・抵抗・水  
 温)は血液循環や呼吸器官を活  
 性化し、成長期の身体作りに重  
 要な役割を果たします。

水中で活発に身体を動かすこ  
 とにより肥満を改善できます。

そして水泳は喘息などによいス  
 ポーツとして知られています。

その理由はプールの湿度が高く  
 ホコリがないこと、運動によって  
 呼吸機能が強くなるためです。

スクールでは「心身ともに健  
 全で明るい子」を育てたいとい  
 う願いをもって指導しています。

スイミング通いで得ることがで  
 きるのは泳ぎの習得だけではな  
 りません。



# なぜなら わかるかな?

- ① 間違いたらけのメ  
 ールは何時に届く?
  - ② 何と読むでしょう  
 「さしすせそ中」?
  - ③ おじいさんとする  
 スポーツは?
  - ④ 八百屋さんがトラ  
 ックに野菜をのせて  
 走っています。カー  
 ブの手前で何を落と  
 したでしょう?
  - ⑤ お墓参りに2回行  
 った人の体調はどん  
 な?
  - ⑥ 季節が「秋→夏→  
 春→冬」になる場所  
 はどこ?
- ※答えは4面目にあり  
 ます。

# クリスマス会

小郡校



いっぱいゲームができて、楽しかつ  
 たです。ともだちもいっぱいできて  
 うれしかったです。  
 いまよれおんさん



クリスマス会のゲームは玉入れが  
 楽しかったです。  
 いたうひろむくん



とても楽しかったです。サンタさんが  
 出てきてびっくりしました。  
 むかいめいさん



クリスマス会の日はちょうど誕生日  
 だったのでよかったです。  
 はらのしゅういちくん

# かわうそ祭

三国校



すべりだいや、わくぐりぬげなど、いろんなあそびが  
 できてよかったです。おもちもたべたし、コーチショ  
 ーではPPAPやドラえもんなどいろんなきよくにあわせて  
 ダンスをしていたのがおもしろかったです。  
 ふちがみ あやねさん

おもち ぺったん ぺったん

きよだいすべりだい  
 どうじょう!

いちばんのしかったのは、コ  
 ーチショーです。とくにおもしろか  
 ったのは、ドラえもんがポケットか  
 らタケコプターをだしたところだ  
 です。きよだいすべりだいのたのし  
 かったよー。  
 ひらいめいさん

コーチショーは  
 ホームページを  
 見てね



すべりだいがおもしろかつた  
 です。それにおもちがおいしか  
 ったです。  
 ますながりこさん

おもちがおいしかったです。  
 きなこもちにしました。あんこ  
 もまぜてめっちゃおいしかった  
 です。  
 こが はるとくん