

水泳の効果を知ってるかな!?

基礎体力
の向上

- ・免疫細胞の活性化
- ・風邪に強い体づくり
- ・素早い動作を行うことで、
判断力や反応力が鍛えられる



繰り返し行う息継ぎにより
呼吸筋が鍛えられて
喘息の改善に繋がる

水泳

姿勢が
よくなる

寒さに負けない
体になろう!



喘息改善
に効果的

ストレス
解消

腹筋と背筋を使う為、姿勢がよくなる
陸上とは違い、浮力のある水中での
運動はバランス感覚力の向上

リズム運動は、セロトニン(通称:幸せホルモン)
の分泌を促進し、精神を安定させる作用がある



感染対策しながら、スタッフ一同、
力を合わせて全力指導中です!!
KSCならではの特徴は、上達がはや
い!!初級~上級まで楽しめます!!
マイペースに続けよう!!

水泳を通して
進級という目標に向けて
練習を“継続する”

テストに“チャレンジする勇氣”
が、子どもたちの未来の自信に繋がります。
目指す級はどこかな!?!沢山ワッペン集めよう!

〇月×日