

# 子どもの「スイミング」ってどんな良いことがあるの？

## 1 全身がバランスよく鍛えられる



体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくくなります。



## 2 心肺機能の向上



胸に水圧がかかるため呼吸筋が活発に働き、陸上運動よりも効率よく心肺機能を向上させることができます。身体を鍛えて筋力がアップすると、同じ運動をしても息が上がりにくくなり、運動誘発性喘息も少なくなります。これが喘息の子供に運動（身体を鍛えること）が勧められる第1の理由です。

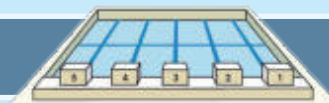


## 3 いざという時のために…

毎年、多くの水死事故があるといわれています。そのうちの多くが、泳ぎを知っていたら助かったかもしれないといわれています。また泳ぎを知らなくても、あと数分間「浮き身」（背浮き）ができていたら、ともいわれています。日本には、水のある場所が沢山あるため、身を守る手段のひとつとして、水泳は必要不可欠です。



## 4 精神面での効果



練習を重ねれば重ねるほど上達の実感が味わえるので、どんどん自分に自信が持てるようになります。加えて、団体行動やプールでのルールを通じ、社会性・積極性・自立性なども養われます。

## 5 脳にも効果!?



子どもの神経系の発達は3歳がピークとなります。この時期に水の浮力を使って自由に体を動かして遊ぶことは、脳の空間認知能力を鍛えることにつながります。泳ぎの習得は、手・足・呼吸動作など、スムーズに連動した全身の動きが必要になります。動きをコントロールするために神経系が発達し、幼少年期の「脳」をつくることに役立ちます。