

## 習い事 No.1 スイミングの魅力に迫る！！

- ① スイミングの最大の特徴は、浮力により体への負担が軽いということ。成長期のお子様にとって、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いのです。
- ② プールに入ることにより体温調節機能が向上し皮膚感覚が強くなるため、風邪等に対する抵抗力が強くなっていきます。
- ③ 水の冷たさによる刺激が皮膚を鍛え、自律神経の働きを高め、風邪をひきにくい身体を作る効果が期待できます。また、高湿度の環境は喘息の発作を引き起こしにくくなります。
- ④ 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。最近増加している「子どものストレス」を解消するのにも役立つことが分かってきています。
- ⑤ 幼児期に身につけたい能力の1つとして、水から身を守る「自己防衛力」があげられます。この時期に水の中での身のこなしと、息止めの技術を覚えれば、水に入った時の順応性が身に付き、水泳を覚えていく上での基本的な力となります。この能力は水難事故を回避する上でも重要となります。
- ⑥ 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、脳の空間認知能を鍛えることにつながります。したがってスイミングには空間認知能を鍛え、スポーツ万能の子どもが育つだけでなく、算数の図形問題が得意になる等、頭の発達にも非常に良い効果があると言われています。
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。この規則正しい呼吸が喘息治療にも効果的といわれ、喘息のお子様にも水泳をすすめているお医者様もいらっしゃいます。
- ⑨ 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やすく、ハアハア言わなくなります。運動による身体への負担が減るからです。息が上がりやすくなると、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。身体を鍛えることで運動時の発作を少なくするわけです。