**旭丘スイミングQA通信　№１**

**水泳は体に良いと聞きますが、子どもの成長にどのようにかかわっているのでしょう？**

**水泳は、水の特性である浮力・水圧・水温・抵抗を効率よく利用できます。**

**また、水泳は子どもたちのバランス良い発育・発達を助ける理想的なスポーツでもあります。**

**まず、体の内面にもたらす運動効果をあげてみましょう。**

**水圧には体の表面の静脈毛細血管を圧迫し、心臓と肺への血液の戻りをラクにするという心肺機能の向上があります。　両肩まで水につかった場合、水圧の影響で呼吸は自動的に胸式から腹式呼吸へと変化し、呼吸筋を強化します。そしてみなさんご存知のとおり水泳は全身を使うスポーツです。**

**これは水の抵抗を利用しているので無理なく全身の筋力の強化が図れ、基礎体力を身につけることができるのです。**

**できなかったことができた時の喜びと自信、子供たちにとって水泳はバランス良い発育発達を促されるだけでなく自信をつけたり協調性を養うこともできたりと心身ともに子どもの成長を助けます。**

**泳ぐことに一生懸命な子ども達のがんばりを親御さんも、のんびりと温かく見守ってあげてください。**

**(参)暮らしの新聞から取材を受けた時のコメント**