

ルネッス
だより

2021ねん 1がつ



あけましておめでとうございます

スイミングで！ルネッスで！ ことしも元気いっぱい。

丈夫なカラダをつくる。水の不思議なチカラ。

水中の圧力は陸上と比べ、水面から30センチの深さで1.03倍、1メートルの深さでは1.1倍かかります。お腹や胸に水圧がかかると、自然と強く呼吸するようになり、呼吸筋がきたえられます。しかも息つぎのとき、鼻と口の両方で深く呼吸することで、呼吸器官や心肺機能がきたえられます。

また、温水プールの水温は30度前後と、体温より低く設定されており、水中に入ると、カラダは血管を収縮させ熱を逃がさないように働きます。そのため、体温調整機能が向上し、風邪をひきにくい丈夫なカラダをつくります。

しかも、プールでの体重負荷は首までつかると10分の1まで軽減します。全体重が関節にかかる陸上競技と異なり、スイミングは成長し続ける子どものカラダに優しい運動だといえます。

◆◆ 水温と室温が30℃前後に保たれているので、寒い冬の時期も、安心してプールに通えます。

心肺機能の強化



丈夫なカラダをつくる



運動機能のアップ



全身の筋肉がバランスよく発達

カラダへの負担が少ない



★
メッセージ



福井西校 伊藤コーチ

スイミングのメリットは、まず、丈夫で強いカラダになることです。私も陸上競技を続けてきましたが、大きなケガをしたことがありません。それは、幼少期からスイミングをしてきたおかげだと思えます。

ルネッスのきれいなプールで、楽しくスイミング！
少しずつステップアップしていく「スモールステップ」のレッスンで、「できた！」という喜びをたくさん味わうことができます！

ルネッス キッズスイミングクラブ

越前校

鯖江校

福井西校

体験

随時受付中!!

詳しくは表面を!