



# 継続したから**今**がある!

# 続けてよかった!! スイミング

中学生になって、実感しました。

勉強と部活の両立は体力次第。

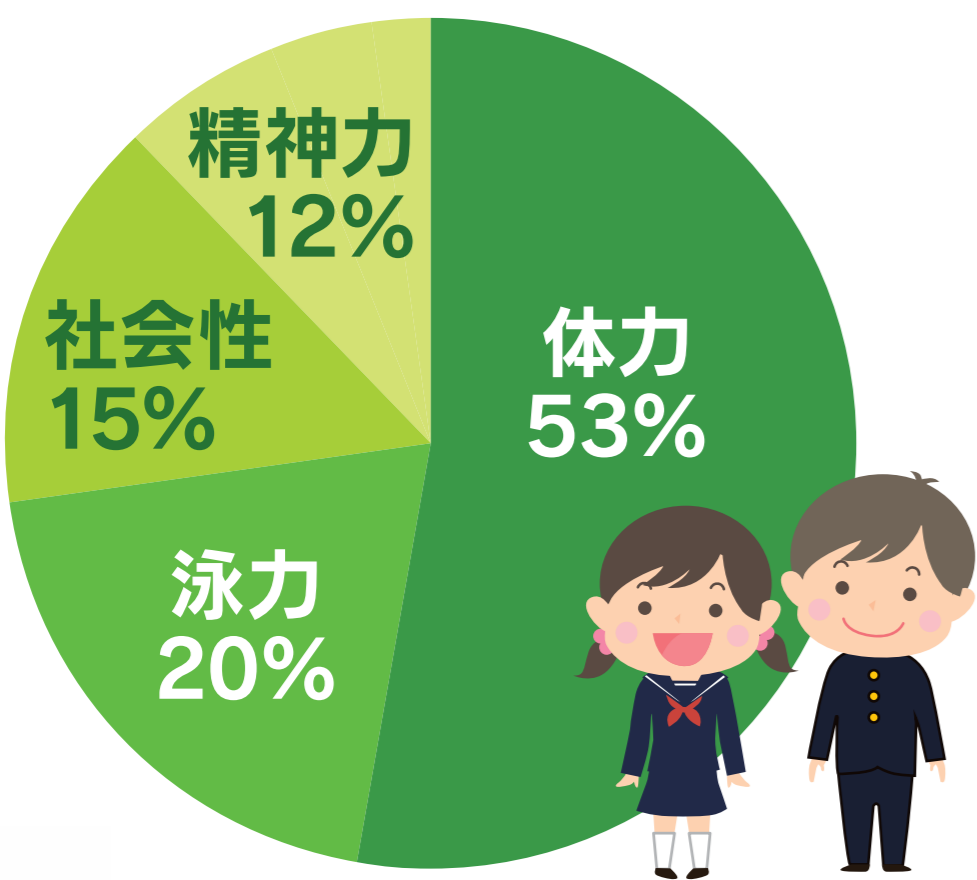
私にはスイミングでつけた体力があるから、

将来の夢や目標に向かって頑張れます。

## 100人アンケート

### スイミングでアップしたこと 第1位は体力!

スイミングを続けている子ども達の大半は、体が丈夫になり、風邪をひきにくくなったと話してくれます。



- 呼吸筋が発達するのは小学校1年生位から学童期にスイミングを続けることで持久力がアップします。
- 室内プールの水温は体温より低い30°~31° 体から過度に熱が奪われることにより、陸上ほど体力を消耗しないため、四季を通してマイペースで続けることが出来るスポーツです。

**継続は力**

年少の頃  
小学2年生の頃  
小学4年生の頃

- 🌱 始めたのは年少の頃、週2回11年間通っています。
- 🌱 スイミングクラブで週2回、中学校の部活で週2回泳いでいます。
- 🌱 スイミングを続けてよかったことは、体力がついたこと。中学校で体力賞をもらえて嬉しかった!!
- 🌱 泳ぐって本当に気持ちいい!! 大人になっても健康のためにずっと泳ぎたいです。



## スイミングを続けて身についたこと ベスト5

1位  
体力

2位  
集中力

3位  
目標に向かって努力すること

4位  
時間を有効に使うこと

5位  
仲間を大切にすること

## 【子育て支援宣言】 一子ども達の未来のために一

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟登録クラブは、従来より水泳のレッスンを通して、子ども達の健全な心身の発育発達を願い、丈夫な身体づくりと社会性を身につけるための取り組みを行って参りました。この実績を踏まえて、子ども達のすこやかな成長のために保護者と協力し、丈夫な身体づくりと相手を尊重する社会性を身につけるための「子育て支援」を積極的に行っていくことをここに宣言いたします。  
日本スイミングクラブ協会東海支部

## 子ども達の**生き抜く力**を育む 子育て支援内容

- |                                    |   |                            |
|------------------------------------|---|----------------------------|
| <b>あいさつ</b><br>● 気持ちのこもった挨拶を身につけます | <b>整列</b><br>● 整列や順番を守ることを身につけます          | <b>安全</b><br>● 安全の重要性を教えます |
| <b>返事</b><br>● 「はい」という返事を身につけます    | <b>努力</b><br>● 目標を達成するために、努力することの大切さを学びます | <b>協調性</b><br>● 協調性を身につけます |

## We Love Swimming

泳げない子をなくそう活動  
日本スイミングクラブ東海支部加盟クラブではWe Love Swimming〈泳げない子をなくそう活動〉を年2~3回実施し、各々の地域に合わせた取り組みを無料で行っています。

