

細菌の問題ありません。また、プールは全身運動なので、バランスの良い身体の発達が期待できます。水中で遊んでいるだけでも心肺機能や運動能力が高まります。埃がなく、湿度も高いので、気道からの水分の喪失が少なく、気管支喘息の方にもお勧めです。子どもは体温を調整する機能が未熟なため、気温の変化により身体が冷えたり、熱がこもったりするので、体温より低い水中に在ることで、自然に体温調整機能が強化され、風邪をひきにくくなると言われていきます。さらには、関節が未発達な幼児でも、負担がかかりませんので、安心して運動することができます。水への恐怖心がないうちに、水に慣れてしまおうというのがありますね。

——今の話を聞くと、高齢の方にもお勧めですね。

もちろんです。たとえば、普段から杖を使って歩行されている方でも関節や筋肉に負担がかかりませんので、水中では杖なく歩行できることもあります。水中でウォーキングを楽しんでいる方も多くいらっしゃいます。

元々は息子2人の喘息改善のためにプールへ連れて行ったのですが、そのうち長男が水泳教室に行きたいということで入会しました。

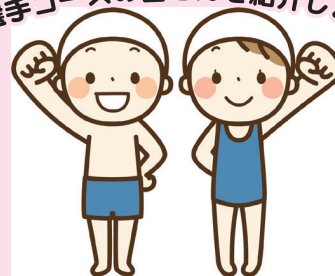
最初は「ちびっこコース」から始めたのですが、次第に泳ぐことの楽しさを知り、もつと上手になりたいと、自分で決めて「選手コース」に入りました。

水泳教室に通うようになってからは、何事も途中で投げ出さずに最後まで頑張るという意識が強くなりました。周りからの刺激を受けて競争心もでてきたので、そういう面でも水泳教室に通わせて良かったと思います。これからも目標を持って、元氣いっぱい楽しんで通ってほしいと思います。



山内光葵さんと莉玖君の母親
山内千恵さん

選手コースの皆さんを紹介します



そら
穴戸蒼星君（庶路学園6年）
目標：フリーで40秒を切る



りゅうい
井出颯生さん（白糠中2年）
目標：フリーで30秒を切る



りゅうせい
穴戸流星さん（庶路学園7年）
目標：フリーで32秒を切る



るそう
井出流颯君（白糠小6年）
目標：フリーで34秒を切る



たつき
奥山堅生さん（茶路中2年）
目標：フリーで33秒を切る