

# 岸和田スイミングスクールが選ばれる理由

## お知らせ第2弾！！

### ・習い事って良いよね♪



こどもの頃は、知識や経験を吸収する力が強く、体験すること1つ1つが大きな刺激になります。また、新しい事に挑戦し、できた時に褒められることで自分に自信がつき、達成感を得られると同時に自分の能力を伸ばす力が身につきます。さらに、短時間の習い事では1つのことに集中する力も補われることでしょう。

習い事を通して得たものはこれからの人生に必ず役に立つと思われれます。

### ・水泳って良いよね♪



水泳は運動不足の解消に加え、左右両側の筋肉を使用して身体を動かすため、バランス良く鍛えることができ、様々なスポーツに応用して頂けます。また運動量が多いにも関わらず、決まった手足を集中して使わないことや、浮力の働きにより、一部の骨や筋肉に負担が集中しにくいいため、怪我のリスクも大幅に軽減されます。さらに全身の筋肉が育つことにより効率よく姿勢改善も行われます。

### ・岸和田スイミングスクールって良いよね♪



岸和田スイミングスクールでは、個人の能力を伸ばし、きれいなフォームで泳ぐことを目指した指導を行っています。また、こども達の泳力向上を考え、下向き・上向きの泳ぎを同時進行させる進級基準を設定し、水泳技術の習得を分かりやすくした各段階別の進級基準によって、無理なく上達できるシステムをご用意しています。さらにこども達のやる気や、悔しい気持ちなどのメンタル面の育成のため、月に1度のクロール25mのタイムランキング表の貼り出しも行っています。足ヒレをつかった練習もこども達に大人気ですよ。