

## お子様にこんなメリット！

### ☆☆ 水泳をはじめてから風邪をひきにくくなった！

アクロのプール水温は29～31℃で管理されています。冬でも暖かく感じる温度ですが、体温との温度差に対して体の防衛本能が高まり、寒さに対する適応力が強くなって風邪をひきにくい体質になります。

### ☆☆ ぜんそくがかかるようになった！

水泳は、気管支喘息の患者さんにとって運動誘発性気管支喘息発作がおきにくいスポーツといわれています。

理由はいくつか考えられていますが、水面すれすれで呼吸をするので湿度が十分にあって気管支内が乾燥しないことが大きな理由と考えられています。しかし水泳でもその患者さんの運動能力を超えて無理矢理やったときには、陸上と同じように運動誘発性発作はおきます。けれども陸上に比較してその限界が上にあるため、かなりの運動量でも知らないうちにこなしているわけです。そして水泳は、短距離走と違って酸素を取り込みながら行う運動ですので呼吸器の機能を増すのにはよい運動です。さらに年少の子どもにとっては（年長でも実はそうですが）自分の呼吸運動をいやおうなしに意識させられ、リズムを持った呼吸法を体得するのによいと思います。本人が極端に嫌えば無理強いすることはありませんが、ごく幼いときから水泳を定期的に行うことは気管支喘息の治療にとっても良いことと思います。

### ☆☆ 水泳は障害が少ない運動

水中では浮力が働くため体重負荷が陸上のおよそ10／1にまで軽減されます。つまり体重を支える脚、腰の筋肉や骨、関節への負担が少ないのです。水泳は運動量が多い割には、陸上の運動に比べて障害が少ないといわれています。骨や筋肉、関節が成長過程にある幼児や、逆に骨や関節がもろくなっている高齢者に適した運動だといえます。

### ☆☆ 水泳は陸上の4～10倍の運動量

下の表は運動の種類によってどれだけの運動量になるかをしめたものです。水泳が驚くほどの運動量があることがおわかりいただけるとおもいます。このことから運動をする時間の少なくなった子供達にとっては、水泳は、短時間で効率よくエネルギーが消費されるため運動不足解消には最適であることがおわかりでしょう。



acroport  
kids  
swimming  
merits



## 100kcalを消費するために必要な時間(単位:分)

|       |                | 男性(体重kg) |    | 女性(体重kg) |     |
|-------|----------------|----------|----|----------|-----|
|       |                | 65       | 75 | 45       | 55  |
| 軽い運動  | 睡眠             | 90       | 78 | 139      | 114 |
|       | 身支度・洗顔         | 53       | 46 | 82       | 67  |
|       | 自動車の運転         | 53       | 46 | 82       | 67  |
|       | 机上事務           | 51       | 44 | 77       | 63  |
| 弱い運動  | ゆっくりした歩行       | 33       | 29 | 52       | 42  |
|       | 掃除機で掃除         | 31       | 27 | 48       | 40  |
|       | 入浴             | 25       | 22 | 40       | 32  |
| 普通の運動 | 自転車            | 23       | 20 | 36       | 30  |
|       | 急ぎ足            | 19       | 17 | 30       | 25  |
|       | 階段昇降           | 15       | 13 | 24       | 19  |
|       | サイクリング(時速10km) | 19       | 17 | 30       | 25  |
|       | ラジオ体操          | 19       | 16 | 29       | 24  |
|       | ゴルフ(丘陵)        | 14       | 12 | 22       | 18  |
|       | ゴルフ(打ちっぱなし)    | 21       | 18 | 33       | 27  |
| 強い運動  | テニス            | 12       | 11 | 19       | 16  |
|       | スキー(滑降)        | 12       | 11 | 19       | 16  |
|       | ジョギング(時速120km) | 12       | 11 | 19       | 16  |
|       | ジョギング(時速160km) | 9        | 8  | 14       | 12  |
|       | 水泳(平泳ぎ)        | 8        | 7  | 12       | 10  |
|       | 水泳(クロール)       | 4        | 4  | 6        | 5   |
|       | 腹筋運動           | 10       | 9  | 16       | 13  |

[TOPへ](#)



## 教育としてのスイミング

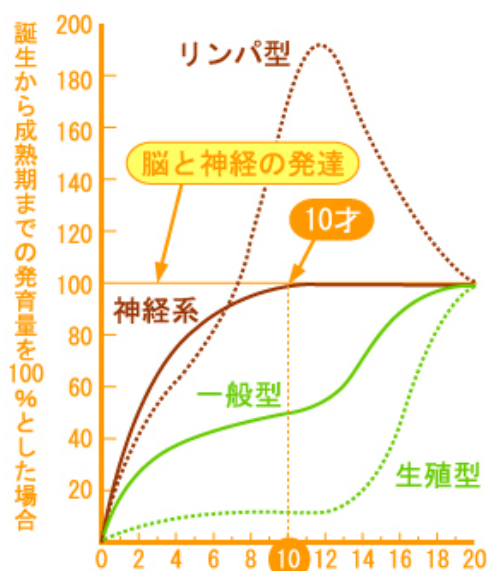
### ★水事故から身を守る

毎年多くの水の事故があります。平成17年には1,363件の水難事故がありそのうち死亡、行方不明者は82人、致死率は49.6%というデータが出ています。とても悲しいことです。そのうちの多くが泳げたら助かったかもしれないといわれています。また泳ぎを知らなくても、あと数分間浮かぶことができていたら、ともいわれています。目安としては200メートルが楽に完泳できるくらいの泳力が必要といわれています。しかし、水泳ができれば絶対溺れないという保証はありません。水死事故のほとんどが着衣状態からです。着衣状態と水着状態では全く感覚が違います。そのためにアクロポルトでは、この着衣水泳の体験教室も体験していただけます。着衣水泳の経験も溺れないための重要なポイントです。着衣水泳の経験がある場合とそうでない場合にも事故の確率が大きく変わるのです。



### ★早ければ早いほどいい

#### スキャモンの発達曲線



スキャモンの発育発達曲線を参照すると、神経系統は生まれてから5歳ころまでに80%の成長を遂げ10歳～12歳でほぼ100%になります。この時期は神経系の発達の著しい年代で、さまざまな神経回路が形成されていく大切な過程となります。又神経系は、一度その経路が出来上がるとなかなか消えませんが、これは、いったん自転車に乗れるようになると何年間も乗らなくても、いつでもスムーズに乗れることが出来ることから、この理論は理解できると思います。この時期に、神経回路にさまざまな刺激を与え、その回路を張り巡らせること、すなわち、多種多様な動きを経験させることは、とても大切なことです。子どもが成長していく時点では、それぞれの器官、機能はまちまちの発達をしていきますので、あるひとつの課題に対しても、吸収しやすい時期と、しにくい時期が出てきます。そこで最終的に大きな成長を期待するなら、最も吸収しやすい時期に、その課題を与えていくというのが、最適な方法です。

# ☆☆ 水泳教室を続けるとたくさんのことが身につく!

- + 自分で着替えができるようになる。
- + 身の回りのことが自分でできるようになる。
- + カラダを動かすことが当たり前のように苦にならなくなる。
- + 風邪をひきにくい丈夫な体に育つ。
- + 体力が付き集中力が飛躍的に向上する。
- + 元気な挨拶ができるようになる。
- + 決まりを守ることができるようになる。
- + チャレンジする心が育つ。
- + 自分に自信を持った子に育つ。
- + 集団の中で対人力（人間関係力）が身につく。
- + 思いやりの心が身につく。
- + 自分で考え行動する力が身につく。
- + 困難に打ち勝つ精神力が身につく。

これらは我々大人にも社会人としてとても大切な要素です。それらを「スキャモンの発育発達曲線」にもありますように、子供のころに育むことはお子様の将来にとって大変重要なことです。アクロポートでは水泳を通じて子供たちが自然に学んで行くシステム、カリキュラムを日々、研究、開発しています。子供は、もともと水やカラダを動かす事が大好きです。また自分で物事を考え行動することも大好きです。私たちはそれを大切に、嫌いにしないということを大切に考えています。子供は自分の意思以外の圧力が外から、かかり続けるとその事を拒絶するようになります。押し付けではなく自分自身からチャレンジする心を導く環境を作る事が私たちの指導理念です。アクロの授業では遊びの時間を要所、要所に設けています。授業時間が1時間というクラブが普通な中で、1時間15分という時間配分もそのことを考慮してのことです。このたった15分の差が、大きな差を生むと信じて頑張っています。緊張から、開放される「遊び」があるからこそ、アクロのプールが好きになり、長く続けることができるんです。この時、子供達はスポンジが水を吸い込むように沢山の事を学んでいるのです。ぜひ一度実際にアクロのプログラムを体験させてあげてください。

い。大切なお子様に。泳ぎをおぼえる！そのこと自体にも大変大きな意味があります。

しかし、これまでお話しいたしましたように、スイミングに通い続けることは、子供たちにとって、それとは比べようも無いほどの大きな価値があるのです。

私たちは、ただ単に水泳の「技術」のみを教えるスイミングスクールではないことをご理解ください。ただ単に「泳法を覚えさせたい」とお考えの方は、ご入会されないほうがよいと考えています。なぜならば、焦って泳ぎ（技術）を子供に強制することで子供の心に大きなストレスをかけてしまい、もともと水や水泳が大好きな子供たちが水泳を嫌いになる可能性を大きくするからです。先にも申し上げましたが、押し付けではなく自分自身からチャレンジする心を導く環境を作る事が私たちの指導理念です。いやいやながらではなく、本当に「水泳が好き」な子供になって欲しいのです。その心が、他の全ての学ぶ意欲につながってくるのです。



acroport  
kids smile!





# アクロポートのきもち

## ★☆☆ 無料体験にぜひお越しください！

アクロでは、入会を迷われている方には、無料体験をお勧めしています。  
 この場合は、ご予約が必要です。初めてのお子様には、それなりの準備が必要だからです。  
 ここで無料体験については是非知っておいて頂きたい大切なことがあります。  
 特にお様が幼児の場合、体験の時に気をつけていただきたい大切な事があります。  
 それは、できるなら一度慣らしをしておくということです。子どもたちはもともと水遊びが大好きな  
 のですが、まだ周囲に対して防衛反応が強い場合があります。いつもと周囲のようすが違うと警戒心が働  
 き、プールに対して拒否反応を示す事があります。  
 そのような傾向が見られるお様の場合は、一度クラブにおいで頂き、その場の雰囲気になれていただく  
 というのが抵抗無く自然に入っていけるのでお勧めです。  
 この素晴らしい、水泳の持つ数々の「力」とアクロの遊びのプログラムがカンタンに体験できます。  
 たった一本の電話があなたの最愛のお子様の将来をきっと大きくプラスに変えることになると思っています。



### ★お問い合わせ

TEL.086-952-2855

Please call Acro!



## ★☆☆ ごぞんじでしたか

★ プールは地球上の中でもっとも安全な場所なんです。

プールの中では、子供たちは水に守られているので、大きなケガはしません。  
 指導者に見守られながらケガを気にせず沢山の友達と一緒に、安心して遊べる環境は、スイミングクラブの他に見当たらないでしょう。

★ 3次元（上下左右）のバランス感覚が身に付く。

これは月面と同じ状態の水の中以外のスポーツにはないでしょう。

★ 「泳ぎ」の中に全てのスポーツにとって大切な「腹式呼吸法」があること。

★ 自律神経の発達に効果があること

水泳は自律神経失調症の改善プログラムとして 医療機関でもはばひろく利用されています。

★ インナーマッスル（内筋）が発達する

インナーマッスルは、間接を保護し、アウターマッスル（外筋）の動きを支えます。  
 カラダを自由に動かすための大切な筋肉です。

★ 子供の肥満、成人病、成人の美容、健康的なダイエット効果があること。

最近では子供にも、メタボリック症候群が増えつつあります。予防には水泳をお勧めします。

★ 水の中は、大きなストレス解消効果がある。

水泳の持つ魅力の一番はこのストレス解消効果だといわれています。ストレスは万病の元ですからね。

## ☆☆ アクロっ子たちのよろこびの声、がんばりの声

- ★ ヤッター16レベル！！ あこがれの4ブロックだ！！ 友達もいっぱいいるし、がんばるよ！！
- ★ レベルあがった。がんばるぞ。
- ★ アクロはとってもたのしいよ！ だからたくさん泳げるようになったよ！！
- ★ コーチとあそびじかんあそべてとってもたのしいーよ
- ★ いっぱいおともだちができてうれしいです。
- ★ 平泳ぎのキックをほめられてうれしいです。
- ★ アクロがたのしいです！！ これからも泳ぎがんばります。
- ★ 自信があったひらおよぎのテストで受からなかったので次はがんばります。
- ★ はあ～。 テスト合格してよかった！！ ドキドキしたヨ！ つぎもがんばるゾー！！
- ★ 今日、新しい友達ができてちょーうれしかった。
- ★ 最初は泳げなかったけどアクロで友達ができてたのしくおよげてさいこーです！！
- ★ アクロポートに来てタイムがあがっていいです。今では友達が20人ぐらいいはできてサイコーにうれしいです。
- ★ 10レベルから11レベルまでがんばれてうれしかったです。つぎは、11レベルもがんばらなくちゃいけないな。
- ★ 学校で泳いでいたらみんなに「速やー」って言われた。アクロのおかげ！
- ★ 選手コースに入って練習の結果がベストタイムという形に変えられて感動しましたあ～！！
- ★ 自由時間のすべり台が楽しかった。「すべり台サイコー！」と思った。
- ★ 選手コースに入りたい月に1回試合に出れてとても楽しいです。自分ががんばったぶんだけ記録がのびるし、みんなでいっしょに応援しあうのはとても楽しくてれんしゅうもがんばれます。

子供たちの生の声です。私達は、子供たちの成長を見るのが何よりも楽しみです。

## ☆☆ アクロポートが目指すスイミングスクール

楽しいから好きになる。押し付けでなく、自ら好きですから上達する、そして次の目標ができる。子供たちが自ら考え行動するからこそ長続きする。長続きするから泳ぐことによってたくさんのご褒美を受け取ることができます。でも、子供の成長は驚くほど早いものです。

「スカモンの発達曲線」にもありましたように、神経系統は12歳くらいまでにほぼ100%成長してしまうのです。今からでも遅くはありません。少しでも早く経験させてあげてください。創業20年で9,000人余りものアクロっ子が巣立っていきました。時代が変わっても、人として変わってはいけない大切なものを、私たちは、水泳を通じて子供たちに伝えていこうと一生懸命です。

今日も、アクロっ子達は明るく元気にプールで一生懸命です。  
私達は、そんなアクロっ子へ一生懸命のエールを贈り続けます！！



[TOPへ](#)