

〇〇スイミング

クラブ新聞

春号

2017

お子さんには大丈夫!?

いま、子どもにも異変が起きてる!?

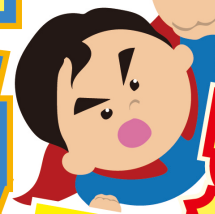


ロコモがいつ来る。

ロコモ症候群

ロコモ症候群とは、骨、関節、筋肉、神経など体を支えたり動かしたりする運動器の障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしてしまっている状態。

子どもも危機を救え！



子どもロコモの原因は「いたいたいなんなの!?!」

- ・ゲームやスマホで、外で遊ぶ機会が減った。
  - ・塾や習い事の増加
  - ・同じ動きが多い(単一スポーツや運動)
  - ・寝不足
  - ・バランスの悪い食生活(低栄養)
- そんな中で、一番大きい原因は、全力で体を動かす経験が減っているからだそうで、車移動が多くなり、歩いたり走ったりする機会も減り、その分屋内でスマホやゲームをして長時間体を動かさない子供が増えたことにあるそうです。



子どもロコモ CHECK!!

- 片足立ちが5秒以上できない
- 踵(かかと)をつけてちゃんとしゃがめない

- 肩が180度上がらない(腕がまっすぐ上がらない)
- 前屈で指先が床につかない
- グーパー運動で手首に問題あり

本来子どもの身体は柔軟性が高いはず。以上1つでも該当すれば、「子どもロコモ」かも!?

水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋そして内臓にいたるまで、体のすべての筋肉が鍛えられます。またクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと4つの泳法を学ぶことで、蹴る、投げる、跳ぶなど、あらゆるスポーツの基本となる動きが身に付きます!!

春休み短期水泳教室

開催!!

00.00(日)から00.00(日)

無料

入会金 初回只今無料

キャンペーン期間中にご入会いただくと

幼少期に水泳を習うと、運動能力が高まることわかっていきます。

〇〇〇〇〇〇 スイミングスクール TEL.000-000-0000