

水泳って素晴らしい!!!

知っていますか?

無料
お試し

「達成感」こそ、
学力・体力・精神力向上

東大生の60%が、スイミング経験者です!
一流プロアスリートも泳いでいました!

学力向上

体力向上

集中力向上

精神力向上

この夏、学力向上・健康作り・体力強化・泳力養成を目標に水泳教室をはじめ、いかがでしょうか?水泳教室による水泳の上達の「達成感」は、体力・泳力向上にとどまらず、学力向上に役に立ちます。

水泳というスポーツの上達の中に「回数」「距離」「時間」という具体的な目標があります。それぞれの年齢及び、能力に応じスクールを通じ、これらの上達の喜び及び、達成感を実感することにより、体を動かしながら、頭を使っていくことで、より一層脳に刺激が加わり脳の活性化が促進されます。具体的で細かな目標(「歩く」「もぐる」「深く」「泳ぐ」「〇〇m泳ぐ」「〇〇秒で泳げた」「〇回出来た」)を一つ一つ達成していく能力は、いつの間にか「体力」「健康」「泳力」の状況に大きな好影響を及ぼし、これらの上達の過程で「学力」にも良い影響を与えるとされています。**東京大学学生の60%はスイミングスクール経験者**が存在することは多くの方に知られています。

また、呼吸が自由にできないと言う環境の中で、自然に「命を守る」為の「集中力」も生まれます。この「集中力」が、「学力」はもちろん、他のスポーツにも好影響を与えるようです。多くのプロスポーツ選手もスイミング経験者が多く活躍していることは知られています。(プロ野球**O翔平**・元なでしこジャパン**S穂希**・プロテニス**N圭**)

親子・幼児コース

《6ヶ月～未就園児》

親子で参加→**無料**(初回の方のみ)
子供のみでの参加**4,000円**

木	10:45~11:25
土	10:15~11:55

水の特性(水温・水圧・浮力・抵抗)を利用し健康な体を形成し、「無理なく」「楽しく」体力づくり。特に心肺・循環機能を向上させ喘息の改善・風邪を引きにくい体を作ります。スキンシップにも効果的!

◎6~7月の期間中のうち4回を選択してください

水ってすごい! 『水の特性』水温・水圧・浮力・抵抗

《**水温**》当スイミングスクールでは、30.5~31℃の比較的暖かな環境でスイミングスクールを実施します。感覚的には、入水直後、若干冷たさを感じる水温がありますが、すぐにその冷たさがなくなります。体温36℃に対し、この水温の刺激により入水と同時に体中の毛細血管が開き、体を保護しようとするわけです。この刺激は、真皮細胞の新陳代謝を促進させ、肌の自然治癒力を促します。

「冷水摩擦」と同じ効果が得られ、「**風邪**」の予防に大きく役立つと同時に女性の方の「**美容効果**」が見込まれます。

《**水圧**》「水深10mごとに1cm²に1kgの水圧がかかる」とされています。この水圧が体に与える影響は、第一に鬱血を防ぎます。人間は、一日の2/3は、直立した状態で生活をするため、下半身に血液がたまり鬱血状態となりひどい場合は、脚にむくみが生じます。水圧がそれを抑制し血液の循環が促進され、体内の循環機能が刺激され活性化されます。また、肩まで水に浸かることにより呼吸器官が刺激され、肺呼吸(自然呼吸)から腹式呼吸(努力呼吸)となり呼吸器官の活性化及び、腹筋力強化が見込まれます。水圧の効果だけで「**呼吸器官**」「**循環器官**」の活性化及び、**筋力強化**まで見込まれるのです。

《**浮力**》**リラクゼーション**はこの効果より生まれます。子供は、母体の中で羊水に包まれていたため水を好むとされています。夏・子供が庭先の小さなプールで時間を忘れて遊んでいることはみなさんもお気づきであることと思います。高齢者は、浮力により関節の負担を気にせず運動ができると多くの方が「**医師**」より進められプールに通われている方が多くいらっしゃいます。浮力により、関節の負担が最小限に抑制され、全身運動が可能となります。このため、医療における**リハビリテーション**に活用されることはもちろん、**プロスポーツ選手のメンテナンス**及び、**故障時のリハビリテーション**及び、**故障防止のための筋力及び、持久力強化**にも広く活用されています。

《**抵抗**》プールに入り動くことにより水の抵抗が体にかかってきます。抵抗は、推進力の二乗かかるとされています。この抵抗は、自分の動きに合わせて自由に強弱が判別できます。早く(強く)動かせば大きくなり、ゆっくり(弱く)動かせば小さく抵抗がかかります。この抵抗を利用し、様々なトレーニングが可能となり、筋力及び、持久力トレーニングに効果的な影響が、体の負担を最小限に抑制された状態(浮力)で実現できます。代表的な効果は、「水中歩行」による「**腹筋及び、大殿筋の強化**及び、継続することによる**持久力効果**(これらは、呼吸器・循環器の活性化にも効果が見込める)」。歩くと言う、動作は「**水慣れ**」「**水遊び**」の基本動作となり、成長過程の子供たちに大きな好影響を与えることとなります。

健康管理

リラクゼーション

ストレス解消

風邪・喘息予防

リハビリテーション

体力強化
(筋力・持久力)

認知症・アルツハイマー予防に効果あり!

運動をすることで、認知症・アルツハイマー予防に効果があることは知られています。運動の中でも「**水中運動**」が最も優れていることが報告されています。水の特性(水温・水圧・浮力・抵抗)により、無理のない運動効果が見込まれることはもとより、有酸素運動による「**メタボの抑制**」、βアミロイドを分解することによる「**記憶力低下の抑制**」、浮力による「**関節負担の軽減**」等、様々な効果が見込まれます。何よりも、陸上運動に比べ**怪我のリスクが非常に低い**と言うことです。寝たきり老人になるきっかけの1/4は、転倒だとされています。水中運動では、それらのリスクが軽減されます。また、等スイミングスクールは、駐車場よりフラットにプールへの入水が可能であり、プールの底が「**全面ノンスリップ加工**」となっていて全てにおいて、安全が確保されています。

成人・高齢者コース

水中ウォーキング・アクアビクス・水中健康体操
泳げない方から～上級者までのレッスン

【施設利用時間】 平日 10:00~19:45 土 9:00~16:00 祝日(月~金) 10:00~18:45
◎トレーニングルーム・シャワーが利用できます。
【プール利用時間】 平日10:00~13:00 13:30~16:30 18:45~19:45
土 9:00~11:00 12:00~15:00 祝日(月~金) 10:00~16:30
◎プール・サウナ・お風呂が利用できます。

コース名称	記号	曜日	営業時間 利用時間	退館時刻	レッスン受講	月会費
指導コース会員	FL	月~金 土	10:00~19:45 9:00~16:00	20:00 16:30	可	¥6,750
自由水泳会員	FR	月~金 土	10:00~19:45 9:00~16:00	20:00 16:30	不可	¥5,950
ファミリー会員 ※ジュニアコースの家族	FA	月~金 土	10:00~19:45 9:00~16:00	20:00 16:30	可	¥3,650
ナイト会員	N	月~金	18:45~19:45	20:00	可	¥3,800

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
10:30~10:55	ストレッチ体操	ストレッチ体操		ストレッチ体操		
11:00~11:45	初級	初級	中級	中級	中級	
	中級	上級	アクアビクス	アクアビクス	アクアビクス	13:00~14:45
13:45~14:30	アクアビクス	健康体操	初級	健康体操	中級	アクアビクス
19:00~19:45	初・中級			アクアビクス	中・上級	

チャンピオンスイミング藤枝のシステム

《無料送迎バス有》

ジュニアコース

時間	コース	月	火	水	木	金	
10:45~11:25	A				2~3歳児		
15:25~16:10	B	3歳園児~小学生	団体保育園専用	3歳園児~小学生	3歳園児~小学生	3歳園児~小学生	
16:30~17:30	C	3歳園児~高校生(23級~6級)					
17:45~18:45	D	小学生~高校生(17級~1級)					
時間	コース	土曜日					
9:15~10:00	BAM	3歳園児~高校生(23級~11級)					
10:15~10:55	A	満2~3歳児					
11:00~12:00	AM	3歳園児~高校生(23級~1級)					
14:05~14:50	B	3歳園児~高校生(23級~11級)					
15:00~16:00	D	小学生~高校生(17級~1級)					
		月会費					
Aコース(2~3歳)	週1回/週2回	¥5,650/¥6,500					
Bコース(45分)	週1回/週2回	¥4,150/¥5,650					
C・D・AMコース (年少~小・中・高生)	週1回	¥6,500					
	週2回	¥8,150					
	フリー	¥9,250					

大好評! 4,150円/月4回(45分)
低価格・時間を有効に使い、
水慣れ~25m完泳を短期間で実現!



アスリートコース 開設!

日本体育協会 上級競泳コーチによる
本格的な競泳指導及び、
アスリートとしての人格形成。
9,500円/月 週3~6回
1時間30分~2時間

ご優待キャンペーン

「優待券」利用後、一週間以内、ご入会
入会金・初年度年会費**無料**
※ご利用時間は、上記時間表をご確認下さい。

優待券
レッスン

水泳教室
アクアビクス
健康体操

500円

1枚で2名まで利用可
有効期限 平成29年8月28日

優待券
自由水泳

プール
トレーニングマシン
ジャグジー
サウナ

300円

1枚で2名まで利用可
有効期限 平成29年8月28日



お問合せ お申込み

チャンピオンスイムスクール藤枝

TEL.054-643-9111 静岡県藤枝市小石川町2-7-17