

# スイミングでからだもこころも強くしよう!

子供の運動能力を向上させるためには、小学生のうちに行ういろいろな動作をすることが大切です

※運動能力…走、跳、投、泳、などの運動を代表する能力のこと

動作に左右の偏りがなく、全身を動かすスイミングは、筋力・持久力・敏捷性・柔軟性などの基礎体力が身につくとともに、陸上とは異なる環境から、呼吸筋や体温調節の働きが高まります。また、幅広い年齢のお友達と一緒に練習して、チャレンジするところ、がんばることもより一層育てていきます。

## 子どもの体の異変に気づいている・・・?

子どもを取り巻く社会環境の影響や大人のスポーツの重要性の軽視等から、子どもたちの体に様々な異変が見られます。

体を自分の意志で動かす行為は、神経系をはじめとする体の発達に伴って、高度なものになってきます。しかし、近年では、体を上手にコントロールできない、あるいはリズムをとって体を動かすことができないといった、身体を操作する能力の低下が指摘されています。



- ・靴のひもを結べない ・転んでも手が出せない ・線の上をまっすぐ歩けない
- ・スキップができない ・後転ができない ・飛んできたボールを顔面ですべて受けてしまう

### 今の子どもは、学校から帰った後、なかなか外で遊びません

これは、安全面で外遊びをする環境が少なくなり、ゲームなどの室内遊び、また少子化による仲間の減少等が原因にあげられます。そのことにより骨折の倍増、ストレスを抱えている、小児肥満等身体ばかりでなく精神や脳の発達にも大きな影響を与えています。プールでの全身運動で心身ともにすこやかな成長を目指しましょう。

#### 体力低下の原因

- 子どもの外遊びの減少やスポーツの重要性の軽視
- 積極的に運動をする子とそうでない子の二極化傾向
- 時間、空間、仲間の減少
- 生活の利便化による運動機会の減少
- 子どもの生活習慣の乱れ

#### 体力低下が体に及ぼす影響

- 意欲、気力の低下 → 精神面への影響
- 肥満や生活習慣病 → 健康面への影響
- 大脳活動との関連 → 学力向上への影響



# 夏休み短期水泳教室

受付開始 6/5月～ 受付時間AM11:00～PM9:00 詳細は、こちらまで... 0120-80-1504

小・中学生コース **6,500円** (税込7,020円)

幼児コース 3歳～ **4,500円** (税込4,860円)

**5日間**  
AM9:00～10:00  
定員100名

★10日間一括12,500円(税込13,500円)  
1期 7/24日～7/28日 申し込み締め切り 7/19日  
2期 7/31日～8/4日 申し込み締め切り 7/26日

**3日間**  
AM9:00～10:00  
定員20名

申し込み締め切り 8/2(水)迄  
1期 8/7日～8/9日

全受講者にカードケースプレゼント!

全受講者にスイミングキャッププレゼント!

スクール移行 ★入会金無料 ★スクール水着割引券プレゼント  
★オリジナルバッグ・スイミングキャッププレゼント

スクール移行 ★入会金無料 ★スクール水着割引券プレゼント  
★オリジナルバッグ・カードケースプレゼント

**無料バスコース**  
幼児コースは保護者の方もバスを利用できます。  
●市内～末吉・岩川コース  
●市内～財部コース  
●市内～西岳・庄内コース  
●市内～山田コース  
●市内～三股コース  
●市内～松山コース  
●市内～高城コース

## 夏のスイミングでうごける体をつくろう!! フィットピア流 スイミング キャンペーン 6月5日(月)～8月9日(水)

6・7月入会金 **100%OFF**  
8月入会金 **80%OFF**  
さらに特典  
スクール水着 **半額券**  
★オリジナルスクールバッグの進呈



**スイミングクラブのご案内**

	月	火	水	木	金	土
9:30					Fコース 6～18歳	9:30
10:30					Eコース 6～18歳	10:30
11:00						
11:30					ヘビーコース 0～3歳	11:30
11:45						
15:00					Aコース 4～18歳	15:00
16:00					Bコース 3～9歳	16:00
16:30					Cコース 6～15歳	16:30
17:00					Dコース 6～18歳	17:00
17:30						選手コース
18:00						
19:00						
19:30						
20:00						
21:00						

春	楽しい遠足 県ジュニア競技会
夏	着衣水泳教室 夏の短期教室 サマーキャンプ
秋	県ジュニア競技会 都城水泳大会

コース	入会金	月会金(税別)	年会金(税別)
週1回コース	5,000円	6,000円	1,000円
週2回コース		7,200円	
週3回コース(17歳～)		7,700円	
週4回コース(10歳～)		8,000円	
選手コース	時間・料金等はお問い合わせ下さい。		

**無料体験実施中(要予約)** **無料送迎**



社団法人 日本スイミング協会加盟施設・宮崎県スイミング協会加盟施設

スイミング&フィットネス **Fitpia** **0120-80-1504**

ホームページ <http://www.fitpia.co.jp>

営業時間 (月曜日～金曜日) (土曜日・祝日) (隔週日曜日)  
9:30～22:30 9:30～21:30 9:30～18:00

休館日 年末年始・お盆・特定休館日

〒885-0078 都城宮丸町3021 TEL.0986-26-0777 FAX.0986-22-5530

