

泳ぐ子供は、 強いのだ。

スイミングで免疫アップ!

- 長期にわたる運動不足は「体力」と「免疫機能」の低下を招く恐れがあります。
- 免疫機能を高めるためには「運動」「栄養」「睡眠」が重要です。

免疫UPを目指した3つの生活習慣



よく泳ぎ



よく食べて



よく眠る

なぜ同じ運動でも 水泳が良い とされているの?

水泳は、水温によって体が冷感刺激を受け、体温調節機能が活性化し、自律神経が整いやすくなります。また、有酸素運動ですので、運動時に摂取した酸素が身体中に回り、免疫細胞が活性化します。

さらに、水泳は重力のかからない水中での運動のため、身体や関節に大きな負荷をかけずに運動でき、水圧によるポンプ作用等で血液やリンパ液の流れをよくする効果もあります。

水泳は“免疫機能を正常に保つために必要なことを全て得ることができる運動”なのです。

波之上スイミングスクールが取り組む3つの安心

① 安全指導を徹底した コーチ数の配置

泳力に応じた人数比で、一人ひとりに目が行き届くコーチ配分を行い、確実なスキルアップへと導きます。



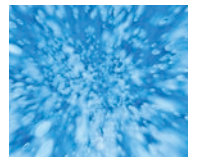
② ガイドラインに則った 感染症予防対策

入館時の全員の検温と手指消毒はもちろん、施設や送迎車両の消毒と換気を定期的に行っています。



③ 徹底した水質管理

毎月の水質検査で必ず基準をクリアし、清潔な水環境を維持して提供しています。



波之上スイミングスクール

TEL 098-863-7264



公益財団法人日本スポーツ協会「公認水泳教師」、公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康運動実践指導者」、一般社団法人日本スイミングクラブ協会「泳力認定員」在籍スクール

ホームページからも体験受付できます!

波之上スイミングスクール

検索

水泳教師
在籍施設

当スイミングスクールの指導員は全員が文部科学省認可のスイミングクラブ協会に指導者登録を完了しています。いざというときのための着衣泳レッスンも導入し、安心・安全にスクールを受講し楽しく上達できます。

泳力認定 那覇市内で唯一「水泳段位認定」にチャレンジできる施設です。