

# こども水泳教室

# 会員募集中!

参加費 1,080円

(税・保険料込)

6月

# 1カ月体験教室

## 1カ月体験から入会すると

- ①入会金100%OFF (5,400円→0円)
- ②最初の2カ月間は、月会費が半額!
- ③水着・スイムキャップ・スクールバッグのセットを特別にプレゼントいたします。  
以上の特典がお受けになれます!

ベビー	週1回コース (通常)	<del>3,780円</del> →	1,890円
	フリーコース (通常)	<del>5,940円</del> →	2,970円
リトル	フリーコース (通常)	<del>5,940円</del> →	2,970円
幼児・学童	週1回コース (通常)	<del>5,940円</del> →	2,970円
	週2回コース (通常)	<del>7,560円</del> →	3,780円

●無料スクールバス運行  
詳しくはお尋ね下さい。

3号線バイパス沿い「自由空間」向い・駐車場160台完備

スイミングスクールレックス  
**REX 092-943-2161**

〒811-3118 古賀市新久保1-2-10

<http://www.rex-fitness.jp>

■平日10:00~23:00 ■土曜日10:00~21:00  
■日・祝日10:00~19:00 (木曜日休館)

## 練習曜日・時間帯

### ベビークラブ

対象年齢	6ヵ月~2歳6ヵ月	
回数	フリー・週1回	
曜日	火・土	11:10~12:10
	月・水	14:00~15:00

### リトルクラブ

対象年齢	2歳6ヵ月~入園前	
回数	フリー	
曜日	月・水・金	14:00~15:00

### 幼児・学童コース

対象年齢	幼児~小学校高学年	
回数	週1回・週2回	
曜日	月・火・水・金	15:10~16:20
		16:20~17:30
		17:30~18:40
	土	10:00~11:10
		14:00~15:10
		15:10~16:20
日	09:30~10:40	
	10:40~11:50	



# レックス スイミングニュース

<http://www.rex-fitness.jp>



発行 スイミングスクールレックス  
〒811-3118古賀市新久保1-2-10TEL092-943-2161

第19号

## 地域の水泳かわら版

# 水泳を始めるなら、今がチャンス!

### お子様のところとからだを育むスイミング

### これがレックスの願いです

#### 特別寄稿



宮下充正 先生  
東大名誉教授  
レックス指導アドバイザー

宮下先生は、レックスの指導アドバイザーであり、運動生理学界のリーダー的存在でトップアスリートの競技力向上から高齢者の健康づくりまで、広範囲にわたって功績を残されました。健康とスポーツの著書も多数あります。

#### 産湯が “はじめての プール”

人間のからだを構成する細胞は、母親の胎内にあつては遺伝的プログラムにしたがって増殖し、さまざまな組織・器官を形づくっていきます。

誕生してからは、時間と環境が引き金となって遺伝子が次々と活性化し、組織・器官の機能はさらに充実したものとります。からだのさまざまな働きを調節する神経系のネットワークも、胎児の段階でほぼ完成します。そして、生後早い時期にからだの外からの刺激に対し反応し、神経系のネットワークはつくり変えられ、機能は完成していくのです。

例えば、周囲の温度が体温より低くなれば、その感覚に基づいて熱が逃げないように皮膚の血管を収縮させます。また、発熱をうながすように筋肉を活動させます。反対に、温度が高くなれば皮膚の血流を増やし

発汗をうながし、からだの熱を発散させます。このように体温にかかわる神経系のネットワークは、環境に応じて発達していくのです。産湯は、たとえ室温を暖め胎内の温度に近いと思われる湯でも、皮膚は温度のわずかな違いを感じさせることになり、このように、生まれて直ぐからたびたび赤ちゃんを湯にいれるのは、皮膚を清潔に保つことばかりではなく、皮膚に温度の違いを感じさせ、その違いにうまく適応する機能を発達させるのに役立つのです。ベビースイミングは、入浴の延長線上にあり、さらにその延長線上に幼児スイミングがあります。

#### 水泳の4つのいいこと を紹介します。

1. ぜん息の改善に効果を発揮  
スイミングは一定の温度と湿度のプールで運動が行われ、水の中で水圧を受けながら呼吸するため、ぜん息の発作の回数が減ったり呼吸機能が改善されるなどの効果が期待できます。陸上の運動では気道を刺激して、ぜん息の発作を誘発してしまうことが多いのですが、スイミングはぜん息の改善に効果的なスポーツだといえます。

#### 育つスイミング!

姿勢が悪くなる原因のひとつは運動不足からくる腹筋力の低下です。前かがみになって勉強したり、ゲームなどに夢中になっているうちに背骨が曲がって姿勢が悪くなったりします。水泳は全身運動で泳ぐときには、カラダを縮めたり、まっすぐ伸ばしたりとあらゆる筋肉を使います。だから

ら腹筋力も強くなるし、背骨もシャキッと姿勢の良い子になります。

#### 3. お子様を肥満から 守るスイミング

水泳は肥満解消に最適なスポーツです。肥満児はからだを動かすのがとても苦手です。運動不足になり、よけい肥満になってしまいます。肥満気味の子どもは陸上のスポーツは苦手でも浮力のあたる水泳は無理なく行うことができます。

4. 基本的な体力が増強します。  
電車の中で立っているのが苦痛で座り込んでいる若い人を良く見かけます。身長も伸び体重も増えているのに、持続力がなく基本的な体力がなくなっている証拠です。それはカラダの黄信号です。カラダが大きくなったからといって健康のパロメーターにはなりません。水泳は基本的な体力をつけるので、芯の強い本当に丈夫なカラダをつくりまします。

まずは、一カ月  
そこから始めま  
せんか?

「途中で嫌がったらどうしよう?」  
楽しくスイミングに通って欲しいのですが、もし途中でどうしても嫌がってしまうとどうしたいですかね。

「一ヶ月体験です」とでは来月からも必ず続けて通って下さい」といふ事もございます。もし体験して、ずっと続けたいとお考えであれば体験した同じ時間帯で正規申込みをいただきますと、同じコーチ、同じお友達と一緒に授業ができます。

お友達に差を付けるなら今!一緒にスイミングを始めましょう!

## 親子DEサンデー実施中!

日曜日は、ご家族一緒にプールで過ごしてみませんか?

毎月第3日曜日 13:00~15:00

スイミングスクールレックス

## 地域の方へプール無料開放実施中!

『親子DEサンデー』とは、レックスが会員だけでなく地域の皆さまにプールを無料開放して、親子、お孫さんとのコミュニケーションをとっていただければと願い、創設しました。第3日曜日の午後1時~3時まで実施中。

なお、利用にあたって事前に電話にてご予約が必要です。

TEL092-943-2161