

JSS部って何？

中高生のみなさまへ



中学生以上が在籍
進級テストは行わず、体力づくり・資格取得など
楽しみながら通えるクラスだよ

JSS部

中学生 6名・高校生 3名
大学生 1名 計10名 在籍

コース

- ・いつでも気軽に利用できるコース
- ・土曜日の夕方のみ利用できるコース

(16:30~17:45 指導付き)

の2つコースがあります。

どんな人たち？

勉強・部活・スイミング 3つを文武両道で頑張っています。

- ・部活をしながら、または部活がわりで利用している。
(陸上部・剣道部など)
- ・4泳法(クロール・平泳ぎなど)泳げなかった人たちがいる。 など

続ける理由は？

※ JSS部のみなさんに聞いてみました。

陸上と水中での運動能力の
維持・向上のため

大人になっても、
キレイな泳ぎでいたい！

陸上で足を痛めたときに
スイミングに来て練習したら
足の痛みが和らぎ楽になった

勉強などストレス発散
気分転換で利用している



泳ぐことが好きだから
泳力認定の資格が取得
できるから

水泳は

全身を使う有酸素運動で、バランス感覚を養ったり、運動能力を向上させます。
水中でバランスを取ることができると体幹が鍛えられ、姿勢改善にも繋がります。
また、『頭の良くなるスポーツ』として注目されています。脳の空間認知能力を鍛える効果があります。
脳の様々な場所に空間認知能力を持っている細胞が存在し、幅広い面において勉強の成果に良い影響を与えてくれます。この他にも様々なメリットがあります。一緒に、心も身体も頭も鍛えていきましょう。