

中学生や高校生になっても 水泳を続けたい！！



そんな時にJSS部を活用ください！！

☆水泳の効果☆



いろんな部活に効果あり！

水中の浮力の中で三次元的に体をコントロールする練習をすれば、**空間認知能力**を鍛えることにつながります。また柔軟性が高まり、バランスよく全身を鍛えられ**ケガをしにくい身体**をつくれます！

水泳を続けると

球技・・・視野が広がり**決定的なパス**を出せる・素早く**フライの落下地点**に入れるなど

吹奏楽・・・心肺機能が鍛えられ、**肺活量のアップ**



集中力アップ！

運動習慣がある子ほど勉強を苦にしない傾向にあるとの研究の結果判明しています！

勉強に取り組む際の集中力を高めるためにも水泳を続けてみませんか？

ストレス解消！

水中という非日常的な空間の中で運動することは脳にも体にもリラックス効果があります！

水中で運動に取り組むことでストレス解消をしてみましょう！

☆JSS部はここがポイント☆

月4回コース・月8回コースから選べる、回数制限内の自由出席制度です。塾や部活があっても練習に参加しやすい！！

練習への参加は、練習日のみ、テスト週のみでも大丈夫です。テストは毎回受験していただいて構いません。

練習や班分けは今までと同じ、本科コースのお友達と一緒に練習を行います。お友達と楽しくスイミングができます。

発達の観点から中学生からは骨格や心肺機能の向上が顕著にみられます。水泳は成長に合わせた練習ができるだけでなく、様々なスポーツに貢献できます。

JSS部は競泳クラスではありません。
楽しく水泳を続けるためのクラスです。

自由出席制度の為、スクールバスのご利用は出来ません。

JSSスイミングスクールおゆみ野

営業時間 火・木/11:30～19:45 水・金/10:00～19:45 土/8:30～18:00 日・月/定休日

ホームページには最新情報が満載！

<http://www.jss-group.co.jp/oyumino/>

☎ 043-300-5262

JSSおゆみ野

検索

〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央1丁目17番1

