

6月16日 プールでの学習・水泳にはこんなにいいことがあります

先週の金曜日に、プール開きがありました。いよいよ、今日からプールに入ります。

今日は、プールでの学習、水泳には、こんなにいいことがある、ということをお話しします。

1 おぼれにくくなる！

泳げるようになると、川や海であぶないときに自分の命を守ることができます。

2 楽しく体をうごかせる！

水の中でバシャバシャするのって、すごく楽しいですね。

3 心ぞうと肺が元気になる！

深く息を吸ったり止めたりするから、血液を全身に送り出す心臓や、呼吸をする肺が強くなり、元気になります。

4 筋肉がつく！

水の中では、空気中よりも、体を動かすのに力がいらいます。手や足をいっぱい動かすから、体がたくましくなりますね。

5 おなかの調子がよくなる！

体を動かすと、食べ物の通り道の胃や腸の調子がよくなります。

6 ぐっすりねむれる！

いっぱい泳ぐと、夜はぐっすりねむれて朝もスッキリします。次の日も元気になれそうです。

7 集中力がアップ！

泳ぐときは、手・足・息をぜんぶ一緒に考えて動かさないといけません。こういう運動を続けていくと、集中する力がつきます。

8 がんばる心が育つ！

プールでは、「あとちょっと！」というがんばる気持ちで泳ぐことが多いですね。プールでの学習では、そういうがんばる心がそだっていきます。

いいことばかりのプールでの学習、水泳です。だからこそ、プール開きの時にもお話ししましたが、プールカードや水着の忘れ物で入れないのは、とてももったいないことです。しっかりと準備して、楽しくがんばっていきましょう。

プールびらき



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

1 おぼれにくくなる！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

2 楽しく体をうごかせる！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

3 心ぞうと肺が元気になる！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

4 筋肉がつく！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

5 おなかの調子がよくなる！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

6 ぐっすりねむれる！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

7 集中力がアップ！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります

8 がんばる心が育つ！



プールでの学習・水泳には、こんなにいいことがあります