

セントラルスポーツの キッズスイミングスクール

セントラルスポーツの水泳スクールでは、水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。タイムが速くなれば選手コースに進むことも可能です。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などを養うことができる独自のプログラムで、心身の健やかな成長をサポートします。



詳しくはこちら

選ばれる理由

お子さまの初めての習い事として選ばれているセントラルスポーツのキッズスクール。その理由を深堀り!

01. “50年以上の スクールノウハウ”

セントラルスポーツは創業から50年以上にわたり延べ300万人以上のお子さまを指導してきました。一人ひとりに合わせて段階別指導を行い、個性に応じた柔軟かつ的確なコミュニケーションで子どもたちの心身の成長をサポートします。

02. “メダリストを 輩出できる指導力”

セントラルスポーツは1969年東京オリンピックの水泳と体操の代表選手によって創業しました。「世界に通用するアスリートを育成する」の理念のもと、これまでに延べ30名以上のオリンピック、パラリンピアンを輩出してきました。その伝統と歴史に裏付けされたコーチングスタッフの指導のもと、お子さまの将来の可能性を育みます。

03. “礼儀・マナー の指導”

セントラルスポーツでは体力や技術向上といった身体的な成長はもちろん、人間性の成長も重視しています。集団行動でのルールやマナー、元気の良い挨拶、友だちづくりや協調性など情操教育にも力を入れてスクールを実施しています。

スイミングの効果

水泳は関節に無理な負担をかけずに全身の筋肉を動かすことができる運動です。水泳による全身運動は脳に良い刺激を与えるだけでなく、心肺機能の向上にも有効です。

水泳は成長期における
心身の発育、発達を
促します。

01. ぜん息改善に 大きな効果

水圧を受けながら呼吸することにより、ぜん息の発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

02. 基礎体力の アップ

水泳による全身運動は基本的な体力を身につけ芯の強い丈夫な体をつくれます。

03. ストレスを 解消

お子さまも様々な悩みを抱えています。仲間と一緒に思いっきり体を動かすことで、ストレスも吹き飛びます。



04. 体内の動きを 活発に

水の抵抗や水圧が血液循環や呼吸器官を活性化させます。水泳は成長期の丈夫な体づくりに重要な役割を担います。

05. 悪い姿勢を シャキッと

全身運動により筋力がバランス良く高まります。背すじも伸びて姿勢の良い子どもにも成長します。

06. 肥満を改善

水泳は全身の筋肉を使います。水中で活発に体を動かすことで、肥満を改善します。



25段階の進級項目 スイミングチャレンジシステム

セントラルスポーツでは、お子さまの体力やレベルに応じてステップアップできる進級制度があります。けのびが出来たら、次はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーにチャレンジ! タイムが速くなれば選手コースからジュニアオリンピック出場を目指すことも可能です!

詳しくはこちら

