

4

水泳で力強い身体をつくろう



水泳は、地上とは異なる運動負荷がかかるため、身体全体で筋力向上の効果が期待できます。成長期の子どもの身体にとっても良いスポーツだと言われており、習い事ランキングでは常に上位です。