



L.A.

vol.31 -letter from Akishimadai-

MAY-JUNE 2025



Instagram



online store



From Our Pool Side

水泳は幼児・児童の運動として最適!

ご入園・ご入学おめでとうございます。新生活のスタート、どんな気分で迎えているでしょうか?こんな僕も遠い昔は、新1年生でした。はじめての先生・友だち、ワクワクしながら門をくぐった記憶があります。▶さて、今はどうか分かりませんが、僕が通った小学校には「廊下は走るな」なんて張り紙がありました。けれど、高校、大学と大きくなるにつれ、張り紙を見なくなりました。みなさんは一体なぜかおわかりになりますか?▶ご存じの通り、幼児や低学年の児童は、じっとしていられない子が多くいます。

それはしじゅう動くことで、神経系、筋肉の発達を促し、心肺機能の働きを助けるためです。(ミルキングアクションといいます)心肺機能が向上すると、最大酸素摂取量(持久力の指標)も上がります。これらは、人間にあらかじめプログラミングされたものです。そしてある程度まで成長すると、自然に止まります。▶水泳は、神経系への刺激、筋肉の発達にすぐれ、心肺機能を強化し、持久力の向上も期待できる、発育段階の幼児・児童に最適な運動です。加えて、スクールのコンセプト「水泳を好きになってもらうこと」は、運動習慣の獲得につながります。▶平成24年文科省が提言した「幼児運動指針」では、毎日60分以上の運動が望ましいとしています。スマホやゲームが身近になると運動の機会が減ってしまいます。将来の健康のためにも楽しく泳いで強いカラダを作りましょう!(さわだコーチ)



選手クラス活動レポート



3/1~2、東京アクアティクスセンターで行われた東京都ジュニアスプリント大会に14名の選手が参加しました🏊
この大会は、予選各学年上位1~10位がA決勝、11~20位までがB決勝に進出することができます!(年長のみタイム決勝)入賞者を紹介します!

水尾仁香(小5)
100m個人メドレー B決勝7位
50m背泳ぎ B決勝1位

有村すず(小2)
100m個人メドレー A決勝7位
50m背泳ぎ A決勝8位
50mバタフライ B決勝9位

関野百恵(小2)
50m背泳ぎ B決勝4位

関野泰誠(年長)
50m自由形 タイム決勝9位
50m背泳ぎ タイム決勝5位
50m平泳ぎ タイム決勝5位

平良琉華(年長)
50m自由形 タイム決勝8位
50m背泳ぎ タイム決勝3位
50m平泳ぎ タイム決勝10位

スクール記録おめでとう🎉🎉

有村すず 60m背泳ぎ 42秒26
土屋結志 30m自由形 18秒30
平良琉華 30m自由形 25秒26



おめでとう! 10年会員表彰

10年間スクールに通ってくれた
皆さんを表彰しました!

受賞した10名のみなさんには、
賞状と記念品(G-SHOCK、スマート
ウォッチ、チエキ、財布、などなど...)
が贈られました。おめでとう!



塚本美月



内村航大



内山翔介



宮崎瑠緯



島袋夏帆



山崎颯也



石田望陽



三橋和紗



平野絢音



小澤宙夢

