



泳いで!笑って! 免疫力UP



水泳やランニングなど、「適度な有酸素運動」は心肺機能とウイルスから身を守る免疫力を高めるのに有効です。

有酸素運動は、自分自身がややきつと感じるぐらいのスピードで行うと効果的で、具体的な数字としては、最高心拍数の60~80%の強度で行うことが理想です。最高心拍数は個人差があるものの、およそ「220-自分の年齢」とされています。普段から運動していなかったという方は、最初は30分の運動を週に2回のペースで始めて、慣れてきたら時間や頻度を増やしていくことがおすすめです。免疫力と心肺機能の向上により回復力向上も期待できます。



皆様に安心してご利用いただくためにスイミングクラブが実施していること
国の衛生基準と一般社団法人日本スイミングクラブ協会新型コロナウイルス感染防止・予防ガイドラインの厳格な基準に沿って館内整備、消毒、換気、スタッフの健康チェックを実施しています。

- スイミングクラブに出掛ける日は、保護者の方が必ずお子様の体調をよく観て、万全であることをご確認ください。
 - ご家族全員の体調を毎日確認して、体調不良や疲労感、風邪症状などいつもと違うな…と感じたら、無理をせずスイミングはお休みして早めの休養、医療機関での受診を。身近な人達が互いに思いやりを持つことと、慎重で迅速な判断が安心に繋がります。
- 子ども達が元気に水泳を続けることができるように、ご理解とご協力をお願いいたします。

子育て支援宣言 —子ども達の未来のために—

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟登録クラブは、従来より水泳のレッスンを通して、子ども達の健全な心身の発育発達を願い、丈夫な身体づくりと社会性を身につけるための取り組みを行って参りました。この実績を踏まえて、子ども達のすやかな成長のために保護者と協力し、丈夫な身体づくりと相手を尊重する社会性を身につけるための「子育て支援」を積極的に行っていくことをここに宣言いたします。



(一社) 静岡県スイミングクラブ協会
<http://shizuoka-sc.jp/>

