



We Love Swimming  
ういー らぶ すいみんぐ



# 新型インフルエンザに 負けないための「せうひんぐ」のワクチン それは、スイミングです

## スイミングでの体力づくりは、 子ども達の丈夫な体をつくる生活習慣。

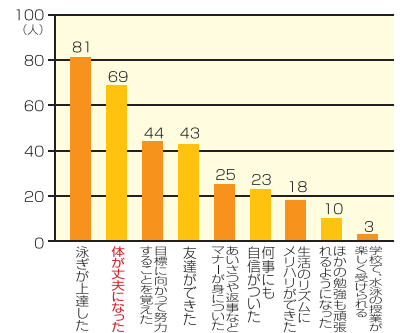
体力には大きく分けて「行動体力」と「防衛体力」があります。

「行動体力」は体を動かしたり行動を起こすために必要な体力。「防衛体力」は、ストレスに強い・風邪をひきにくいなどの抵抗力、つまり体を守るための体力です。どちらの体力も、人間のあらゆる活動の源です。子どもの時期に体力を高めておくことは、心身の健全な発育発達を促し、生涯を通して病気から身体を守り、豊かな人生を送るために必要不可欠です。

新型インフルエンザについては、病気に負けない体力づくりをしておくことが大切です。体力があれば、たとえかかったとしても乗り切ることができるのです。スイミングでの体力づくりを、新型インフルエンザに対するもう1つのワクチンと考えて取り組まれることをお勧めします。

スイミングクラブに3年以上継続して通っている子ども達100名に対するアンケート結果でも、「体が丈夫になった」という回答が多数を占めています。(右表を参照)

Q.スイミングを始めてよかったことは、  
どんなことですか？ (複数回答可)



### ●新型インフルエンザに負けないための対策



スイミング



+うがい



+手洗い



+ バランスのとれた 栄養



+睡眠

2008年4月、  
日本スイミングクラブ協会東海支部は、  
子育て支援を宣言しました。



社団法人 日本スイミングクラブ協会東海支部

〒486-0929 愛知県春日井市旭町4丁目24番地2

Tel : 0568-34-9270 Fax : 0568-34-9271

e-mail : info@sc-tokai.net http://www.sc-tokai.net/

