

ご案内

水泳が人生を変える！

バタフライ講習会

あなたは泳げますか？

ちなみに、「泳げる」という基準は、

- ①息つきができること、
- ②100m続けて泳げること、
- ③2種目以上の泳ぎができること、です。

水泳にはメリットが多く、「泳げる」というのは教養を身につけているのと同じです。

水泳のメリット

重力が普通の生活の(6)分の1で水の中で体を動かすことができるスポーツ



- ・全身運動で消費カロリーが多い。
- ・肺活量が増え、心肺機能が強化。
- ・筋肉への適度な刺激。
- ・肩こりなどのストレス解消に有効。

泳げる⇒人生を豊かにする教養

指導者（学校の先生）にとっても、自分自身が「水泳が苦手」「水が嫌い」では、児童生徒に「楽しい」水泳を指導することは困難でしょう。

実は、近代4泳法の中で、一番習得の易しい泳法は「バタフライ」なんです。



現在、小学校の水泳ではバタフライを指導することになっており、中学校の体育では、クロール、平泳ぎ、背泳ぎに加え、バタフライが必須となっています。

学校体育同志会が提唱してきた「グライドバタフライ」は、泳ぎの苦手な児童生徒でも、3日もあれば覚えることが可能です。

大人なら、もっと短時間でバタフライ習得は可！

兵庫県のS短期大学で11年間連続、グライドバタフライの指導をしてきた結果、4日目には、全員が50mを完泳しています！

グライドバタフライ指導歴40年の講師が、
無料の「グライドバタフライ習得講習会」を開催します。

詳細はこちら

⇒ <https://minaoha.com/miracle-swimmingschool/>

