

幼児期に水泳を 習うと運動能力が高まる!

泳ぎは、自転車やボール投げと同じです。その形を覚えたら、一生忘れることはありません。ただし、それは覚えやすい時期(=年齢)に体得することが大切です。

そして、幼少期に水泳を習うと、運動能力が高まるということがいろいろな研究でわかっています。水圧に抵抗して動くことで、手足から腹筋、背筋、そして内臓にいたるまで、体のすべての筋肉が鍛えられます。またクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライと4つの泳法を学ぶことで、蹴る、投げる、跳ぶなど、あらゆるスポーツの基本となる動きが身に付きます。

運動だけに限らず、体を使うことを豊富に経験していると、学習面でもいろいろな能力が伸ばせるとも言われています。

お父さん、お母さんも リラックス。

お父さん、お母さんもリラックスしてご見学ください。お母さん、お父さんが心配なお顔でいると、お子様にまで、不安が伝わってしまいます。小さなお子様のプールは浅く設定していますが、お子様にとっては大海原に飛び込むことと同じこと。勇気を大きく振り絞り泳ぎます。「見て!泳げたよ!!!」きっと、お母さん、お父さんのお顔を見るはずですよ。ほんの少しでも泳げたら「やったね!」と心の中で褒めてあげてください。それがお子様に伝わり、「もっと頑張ろう!」というやる気につながります。



泣いても、 大丈夫。

初めての習い事で、不安がいっぱいの子どもたち。「ママ〜」「パパ〜」と泣く子どもたくさんいます。私たちコーチは、不安でいっぱいになったお子様の心の中の、ほんの少しの隙間に入り込んで、プールに興味を持ってもらって、気持ちをこちらへ向

けるよう努めます。そして、少しでもお子様がプールに興味を持ち、水遊びを楽しみ始めたらもう大丈夫。今度は、水とふれあう楽しさで頭がいっぱいになります。「かわいい子には旅をさせろ。(笑)」とよく言いますが、早い時期に、少しでもお母さんの手を離れ、たくさんのお友達やコーチと交わる機会を与えると、お子様のココロは大きく成長します。

安心してコーチに おまかせください。

お子様が泣きしていると、「まだ、早かったのかな、今回はもうやめておこう。」という気持ちになってしまいます。そして、そんな中でコーチに預けることは、非常に勇気がいることもよくわかります。しかし、お母さんの手を離れ、様々な体験をするからこそ、大きく成長するのです。「泣くので今日はやめておきます。」とお母さんから言われてしまったら、もうコーチたちはなす術がありません。私たちコーチやスタッフのなかに、泣いているお子様をうとましく思ったり、困ったりする者はひとりもおりません。プールの楽しさをお子様に伝えたくて一生懸命です。お母さん、お父さん、安心してコーチにお預けください。どうかお子様が、持てる勇気を総動員させて泳ぐ姿を「よし!頑張れっ!」というお気持ちで見守ってあげてください。必ず不安が楽しみに変わり、イキイキと泳ぐようになります。