



## 幼児期から学童期にかけて 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。一度覚えたら、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)に覚えることが大切です。

そして、幼少期から児童期にかけて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つの泳法を覚えることで、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いわれています。

## ほんの少しでも泳げたら、 褒めてあげてください。

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。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。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、様々な体験をすることこそ、大きく成長するのです。私たちは、プールの楽しさをお子様へ伝えて一生懸命です。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。



### Q 付き添いができないのですが、一人で大丈夫でしょうか?

**A** ご安心ください。スクールに来たら、コーチやスタッフがリードします。練習中は、一緒に練習しているみんなとすぐにお友達になっていきます。そして、お友達同士で励まし合ったり、挑戦し合ったりしながら仲良く練習していくようになります。

### Q お風呂でも水を恐がるのですが、大丈夫でしょうか?

**A** 小学校はプールの授業は必須です。水嫌いをそのままにしておくと、プールをきっかけに「学校面白くない」になってしまう可能性もあります。JSSでは、そういうお子様に対する対処についての経験も豊富です。お友達が頑張っている姿を見て「よし、自分も!」と挑戦するお子様も多いです。

### Q 風邪をよくひくのですが、大丈夫でしょうか?

**A** 水泳は、水温による皮膚刺激により、体温を調整する機能が高められます。また水圧により呼吸筋が鍛えられますので「水泳を始めて風邪をひかなくなった」というお声を、保護者の方からよくいただいております。