



社団法人  
日本スイミングクラブ協会  
東海支部

子どもたちとスイミングを考える情報誌

vol.3

無料

2010年11月1日発行

# We Love Swimming

ういー                      らぶ                      すいみんぐ

**社団法人 日本スイミングクラブ協会  
東海支部加盟クラブは、  
子ども達の心身の健やかな成長のために、  
水泳指導を通じた  
子育て支援に取り組んでいます。**

## 社団法人 日本スイミングクラブ協会東海支部の 各加盟クラブ会員に対する 子育て支援内容

- 安全の重要性を教えます
- 気持ちのこもった挨拶を身につけます
- 整列や順番を守ることを身につけます
- 「はい」という返事を身につけます
- 目標を達成するために、努力することの大切さを学びます
- 協調性を身につけます

## 【子育て支援宣言】

社団法人 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、子ども達のすこ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。

社団法人 日本スイミングクラブ協会東海支部



# 育もう 生きる力

～育児参加しているお父さん～

## 最近、よく「イクメン」という言葉を耳にします。

イクメンとは、子育てを楽しみ自分自身も成長する男性のこと。その背景には、育児に積極的にかかわりたいという男性の意識の変化があり、また、そうした男性を社会に好ましいものとして受け入れる土壌ができつつあるということだ…とされています。でも現実には、仕事で忙しいお父さん。実際にはどのように育児参加をしているか聞いてみました。



Voice  
1

さとう えいいちろう  
佐藤 栄一郎さん  
(1歳・3歳・5歳のお子さんを持つお父様)



## 妻を助けて笑顔にしてあげられることも、父親の育児参加だと思います。

平日は仕事が忙しく、子ども達とは1時間くらいしか会えませんから、できるだけ疲れた表情を見せないよう努めています。起きている時は、いつもそばにいてスキンシップしながら、沢山話を聞いてあげます。子どもの寝顔を見ている時が一番幸せですね。休日は疲れているので1日家で休んでいたいことが多いのですが、子ども達は家族で出掛けるのを楽しみにしているので、動物園や水族館の年間パスポートを利用するなど、近場で楽しめる場所に行きます。自分自身が父親にしてもらって嬉しかったことを、また自分が我が子にしている…子どもを育ててみて、初めて自分に対する父親の愛情を知ることができました。

最近、虐待や育児放棄の事件が多く、悲しいですね。今の日本はとても恵まれていて自分が幸せだということに気付かないことが多く、日常の中で命の尊さを考えることも少なくなってきたように思います。子ども達には、心身ともに健康で、小さなことにも感謝し、思いやりを持って人と接することができる大人に育てて欲しいと思っています。

育児は妻に任せきりですが、信頼しているからこそ安心して任せることができます。育児は仕事以上に大変ですよ。どうしたら少しでも妻の負担を軽くできるのか、自分にできることはないかと、いつも考えています。妻を助けて笑顔にしてあげられることも、父親の育児参加のひとつではないでしょうか。母親が元気なら子どもも元気になるからですね。

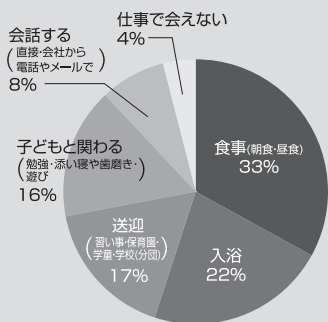
スイミングを始めてから、娘の喘息が改善され、とても丈夫になりました。水が大好きで、初めて海に行ったときも怖がることなく楽しめましたし、お風呂のシャンプーも平気です。これから成長する中で、スイミングは健康のために続けていって欲しいスポーツの1つです。続ける中で、友達ができたり目標に向かって頑張ったり、ときには壁にぶつかったりと、色々なことを体験するでしょう。スイミングを通して、自分を高めながら心身を鍛え、生きる力を育んでいって欲しいと思います。

## お父さんの育児参加について ～100組の親子に聞きました～

子どもの対象年齢：小学1年生～中学3年生

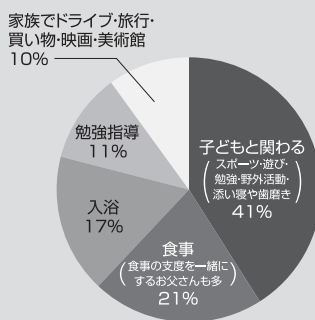


### ウィークデイの育児参加



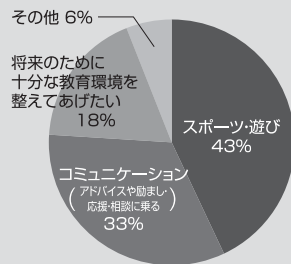
単身赴任や帰宅時間が仕事で遅く、ウィークデイは育児参加が出来ないお父さんも少なくありませんでした。入浴・添い寝・歯磨きなど少しの時間で子どもと関わっているお父さんの努力が感じられます。

### 休日の育児参加



働き盛りで忙しいお父さん、休日でも頑張っている育児参加していますね。でも、本当はもっと沢山我が子にしたいことがあるのかもしれない。

### お父さんが我が子にしたいこと



#### その他回答の内訳

- 自立した行動が取れるように、色々なことを教えたい
- 学力・人格を育てたい
- 大切な事、してはいけないことを、日々の生活から教えていきたい
- 家族・友人を大切にすることを教えたい
- 人をいじめてはいけないことを教えたい
- 夢を持つこと、それを叶えるために努力することの素晴らしさを教えてあげたい



Voice  
2

## コーチとして、父親として、 息子には常にプラスの言葉、自信を持てる言葉をかけ続けてきました。



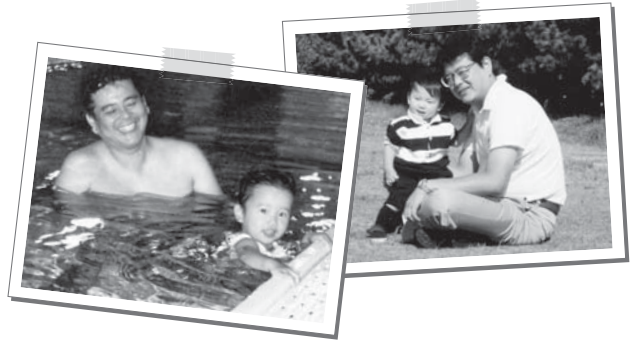
豊川高校水泳部部長  
こいけ たかはる  
小池 隆治さん

私は、コーチとしても父親としても、子どもの気持ちをよく考え、良い所を伸ばす指導を心がけています。私自身も、若い頃は水泳の選手でしたが、壁にぶつかった時や、良い結果を出せなかった時、周囲の人に励ましてもらった言葉は今でもずっと心に残っています。

親になると知らず知らずのうちに、他の子と比べながら、我が子にプレッシャーをかけてしまいがちですが、私は、子どもが失敗した時でもできるだけ叱らないようにしています。「大丈夫、大丈夫」その言葉で、子どもの心は安定し、強く育てていきます。子ども達が持つ力をつぶさないために、常にプラスの言葉、自信を持てる言葉をかけ続けていくことが大切だと思うのです。但し、与えられた機会には全力で挑むこと、メリハリのある生活習慣を心がけること、マナーを守ることにについては厳しく指導します。

家では今日の出来事などを話しながら、息子のストレッチやマッサージをします。親子のコミュニケーションの時間として、小さい頃からずっと続けてきました。息子が何を考えていて、どんなことで悩んでいるのか…よく聞いてアドバイスし、勇気を与えてあげることが父親としての役割だと思っています。

子どもは、まだ経験が少ないので、どんな時も判断するのに時間がかかります。親が直ぐに教えたり注意してしまうと、子どもに考える余裕を与えてあげることが出来ません。子育ても、少し子どもから距離を置いて見守り、待つてあげることが必要ですね。家庭の中で、父親と母親が各々の役割を果たしながら、どちらかの親が厳しく指導すれば、必ずもう片方の親が子どもの気持ちを受け止めてフォローする…そういう意識を両親が持ち、連携して子育てしていくことが大切だと思います。



## 将来の夢は、父の様な水泳指導者になることです。

スイミングを始めたのは0歳から。母と一緒にベビースイミングで自然に水に親しんできました。小さい頃は中耳炎や扁桃腺などでよく熱を出していましたから、今も水泳を続ける中で、一番気をつけていることは健康管理です。

特に海外遠征の時は、日本と違う気候に体調を合わせていくことに気をつけています。

また、自分が集中力を高めるために心がけていることは、日常生活の中で、ONとOFFをはっきりさせること。家族と過ごす時間も大切にしています。僕にとって、父は高校の水泳部コーチでもありましたが、家では極普通の父親で、毎晩お酒を飲みながら僕に色々な話をしてくれます。母は、食事や生活面についてよく気遣ってくれます。

今までに、最も苦しかったことは、中学卒業直後に体調を崩し、高校入学後1ヶ月間泳ぐことができなかったことです。水泳部を目指して入学した高校だったので、本当にショックでした。練習できない状況が本当に辛かったですね。体調が戻り、練習を再開出来た時の喜びは決して忘れることができません。どんな時も家族が僕を支えてくれたから、今日まで水泳を続けることができました。心から感謝しています。

コーチとしての父を、僕はとても尊敬しています。父は、僕が水泳を嫌いににならない様、小さい頃から沢山褒めてくれました。試合結果についても、悪いところを責めるのではなく、いつも励まし元気づけてくれました。僕の目標はオリンピックです。そして、将来の夢は、父の様な水泳指導者になることです。



こいけ たかし  
小池 隆志くん

●プロフィール  
平成3年生まれ 0歳より水泳を始める  
小中学校ではJO(ジュニアオリンピック)や全国中学などで活躍  
高校2年生 ジュニア世界選手権日本代表 ※父ヘッドコーチ  
ジュニアパンパシフィック日本代表 ※父コーチ  
(親子での日本代表はこれまで例がありません)  
高校3年生 全国高校総体 200m自由形 優勝(二連覇)  
全国夏季JO 200m自由形 優勝  
※インターナショナル記録突破  
アジア選手権 日本代表

## 逆に、お母さんや子ども達にお父さんに対する思いを聞きました。

アンケートの際、子ども達にお父さんはどんな人?と聞いた所、「厳しいけれど信頼できる大人!」「やさしい!」「色々な所に連れて行ってくれるよ!」と元気いっぱい笑顔で答えてくれました。スイミングに通っている子ども達のお父さんは、子育てに対する意識が高いことを実感!!

### お母さんが... お父さんへの育児参加で一番して欲しいことベスト3

- 第1位 子どもと沢山遊んで欲しい
- 第2位 子どもの話をゆっくり聞く時間を持って欲しい
- 第3位 母親ではしてあげられないことをして欲しい

平日は忙しく、休日は疲れているお父さんを思いやりながら、回答して下さったお母さんがほとんどでした。

### 子ども達が... お父さんを尊敬しているところベスト3

- 第1位 家族のために一生懸命働いてくれるところ
- 第2位 勉強やスポーツを教えたり、水泳のアドバイスをしてくれるところ
- 第3位 大人として、いろいろなお手本を見せてくれるところ

※例えば約束を守る・整理整頓が上手・生き物を大切にする・スポーツができる・勉強ができる等

### 子ども達が... お父さんに望むことベスト5

- 第1位 健康に気をつけて、長生きして欲しい
- 第2位 もっといっぱい話したい
- 第3位 スイミングの練習や試合をもっと見に来て欲しい
- 第4位 一緒に遊びたい
- 第5位 あまり怒らないで

### お父さんが水泳についてしてくれるアドバイス ベスト3

- 第1位 泳ぎ方・フォーム・タイムの出し方
- 第2位 メンタル面のアドバイス
- 第3位 好きな様にやれと言ってくれる

### 保護者が子ども達の育成について、スイミングスクールに期待することベスト5

- 第1位 マナー・友達との関わり方(社会性)の指導
- 第2位 体力づくり
- 第3位 精神力・集中力を高める
- 第4位 スキルアップ(泳法・安全指導)
- 第5位 泳げることの楽しさを知る

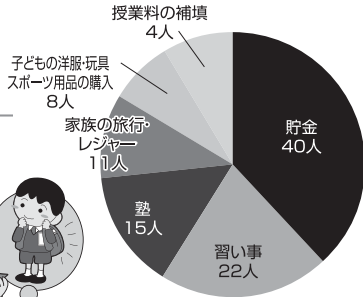
その他…続けることの大切さを教える  
自立心を育てる、子どもの心のサポート

子ども手当では  
子どもの育成の  
ために!

## 子ども手当の使い道について スイミングに通う子の保護者(100人) に聞きました。

### Q1. 子ども手当の 使い道は?

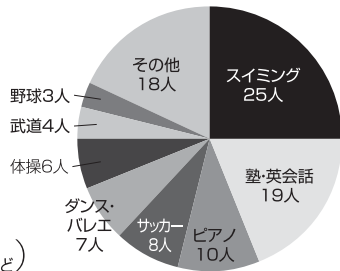
- 第1位 貯金
- 第2位 習い事
- 第3位 塾



### Q2. 子ども手当を 活用した習い事は?

- 第1位 スイミング
- 第2位 塾・英会話
- 第3位 ピアノ

(その他内訳:  
造形教室・アイススケート・野外教室 など)



子ども手当は、次世代の社会を担う子どもの育成を支援するため、平成22年度より新設された制度です。

- 子ども手当は、0歳から中学校修了(15歳になった後の最初の3月31日)前の子どもの教育している方に支払われます。
- 子ども1人につき月額13,000円
- 支給時期:毎年2月、6月、10月に、それぞれ前月分までの手当が支給されます。

## スイミングクラブの 地域に対する子育て支援

社団法人 日本スイミングクラブ協会東海支部加盟クラブは、  
全ての子ども達の応援者です。

### I 怪我をしてしまった

⇒応急手当てをしたり、必要に応じて  
救急車を呼びます。



### II 不審者につけられるなど 困ったことがあったら

⇒安全を確保し、必要に応じて  
警察に通報いたします。



We Love Swimming

### 泳げない子をなくそう運動

(社)日本スイミングクラブ東海支部加盟クラブ  
ではWe Love Swimming(泳げない子をなく  
そう運動)を年2~3回実施し、各々の地域に合  
わせた取り組みを無料で行っています。



## スイミングを続けて、 インフルエンザに負けない 丈夫な体をつくろう!!

スイミングを3年以上継続してきた子ども達100名に対するアンケート結果では「体が丈夫になった」という回答が多数を占めています。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るために必要不可欠です。スイミングを続けて風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。

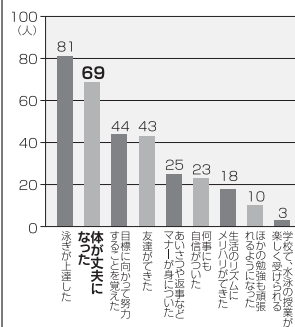
### ●インフルエンザに負けないための対策



スイミング + うがい + 手洗い + バランスのとれた栄養 + 睡眠

### スイミングを3年以上継続してきた 子ども達100名に対する アンケート

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)



社団法人 日本スイミングクラブ協会  
東海支部は、  
指導者の指導力向上や安全管理などの  
各種ライセンス普及、  
スポーツを通じた青少年の  
健全な育成に取り組んでいます。

スイミングクラブは、  
社団法人 日本スイミングクラブ協会  
加盟クラブをお選び下さい。



子ども支援  
推進クラブ

社団法人 日本スイミングクラブ協会 東海支部

<http://www.sc-tokai.net/>

事務局 電話 0568-24-9270 受付 0568-24-9271 FAX 0568-24-9271 E-mail info@sc-tokai.net

