



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.4

無料

2011年10月1日発行

# We Love Swimming

ういー      らぶ      すいみんぐ

身を守るための安全意識、集団の中でのマナーや協調性、  
目標に向かって頑張る心の力。継続した練習により得られる体力。

**子ども達は、スイミングを通して、  
生きるために必要な力を  
確実に身に付けていきます。**

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、  
水泳指導を通した  
子育て支援に取り組んでいます。

## 【子育て支援宣言】

—子ども達の未来のために—

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。

日本スイミングクラブ協会東海支部

# 子ども達の 生き抜く力を育む 身を守るためのスイミング



## もし、水の事故に遭遇したら？

救急救命士・一般社団法人 水難学会指導員  
おおばい たかゆき  
**大梅 孝幸 さん**

水の事故は、8割以上が服を着た状態で起こります。その場合、経験したことの無い感覚からパニック状態に陥り、腕や足がうまく動かずに水没していきます。このことから、着衣状態の溺水から生還できない理由は、服が重くて泳ぎにくくなったからではないかと考えがちですが、実はそうではないのです。着衣状態では、着衣が衣服に溜まるので厚手になる程、浮力が増します。東日本大震災では、着ていたダウンジャケットの浮力で水に浮いて助かった人もいます。つまり、溺水から生還できない真の理由は「浮き身ができない」ことなのです。

命を守るための着衣泳の基本的な考え方は、浮くことです。水難に遭ったら背浮き、立ち泳ぎ、浮くものに掴まって顔を水の上に出して呼吸を確保することなどが重要です。自分自身や周囲の物の持つ浮力をいかに活用するかを考え、いざという時に役立てましょう。

## 「命を守る着衣泳」

### 没水のメカニズムを知る

人は、空気を吸い込むと水に浮きますが、その際、体の2%が水面上に出て98%が沈みます。上半身には肺があるため比重が軽く、下半身は筋肉のために重くなり、気をつけの姿勢のまま水面上に浮こうとしても足が沈みます。しばらくすると垂直の姿勢になり、2%の頭の部分だけが水面上に出ますが、この姿勢では呼吸をすることができません。顔を水面上に出そうとすると、相当の技術と体力が必要です。また、この状態で溺者が助けを呼ぶために手を挙げると、腕が水面上に出ることのできる2%を担ってしまうので、その分だけ体は沈み、「助けて」と声を叫べば、肺の空気が無くなり益々沈んでしまいます。つまり、溺者が静かに沈むというのは、体を垂直にして、手を挙げて、声を出して助けを求めようとした時に起こる現象なのです。(図1)

### 浮いて待つ

もし、水に落ちてしまったら、足の届かない所では、浮いて救助を待ちます。人の体は、工夫することによって水に浮きます。空気を吸って両手を挙げるか、浮く軽い靴を履いていれば、重心と浮力の位置が一致し、水面上でバランスを取りながら浮くことができます。着衣状態では、より浮きやすくなります。(図2)

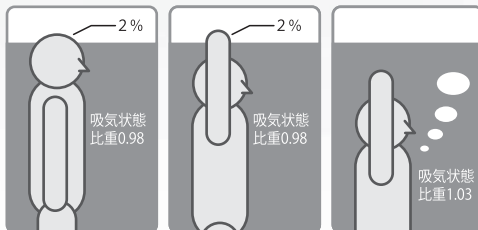
以上の記事の内容は、一般社団法人水難学会のご協力により、「命を守る着衣泳」斉藤秀俊氏著より引用させていただきました。



## 身の回りにある物の、浮く力を活用しよう!!

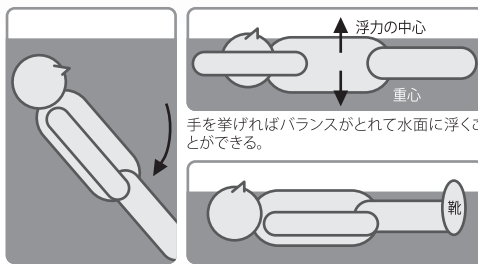
例えば…ペットボトル・お菓子の袋・カバン(ランドセル)・クーラーボックス・靴など

図1



空気を吸っていると、頭の先端だけが水面上に出る。手を挙げれば手だけが水面上にでる。空気を吐き出すと体が沈み始める。

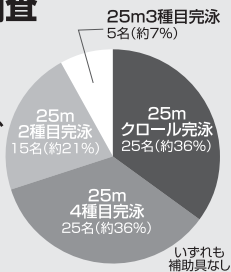
図2



気をつけの姿勢では、足から水面上に浮く靴をはいていると、気をつけの姿勢でもバランスがとれる。

## 泳げる基準。意識調査

① 身を守るための泳ぎという観点から、「泳げるようになった」とは、どの位の泳力に達することだと思いますか？



現在スイミングスクールに通う子どもたち70名の保護者の皆様に伺いました。

② 子ども達の生き抜く力を育むためにスイミングで身につけたいことは？

- 第1位 安全に対する意識を高める
- 第2位 挨拶などのマナーを身につける
- 第3位 体力づくり



日本スイミングクラブ協会東海支部安全委員会では、加盟クラブのコーチを対象に、水泳の指導力向上や救急救命法(CPRなど)の研修を積極的に実施し、泳力及び安全に対する高い意識と技術の向上に努めています。

## 身を守るために必要な泳力



日本スイミングクラブ東海支部 安全水泳委員会 委員長 **米倉 幹範 さん**

泳ぐという技術は、スポーツとしてだけではなく、水の事故から身を守るために、身につけておきたい能力です。東日本大震災では、多くの方が犠牲になりました。その中で、泳げたら助かったかもしれないという中学生の新聞記事がありました。また、毎年夏になると、水難事故が後を絶ちません。今、スイミングスクールの役割は何かを、私達はあらためて真剣に考えるとさだかと思うのです。

① 少しでも早い時期に水に親しむこと

幼い子ども達は、水の中での感覚や動き方を体で覚えて大人になっても忘れません。少しでも小さい時から水に親しみましょう。また、スイミングに通うことで、幼稚園保育園に入園する前に、集団行動に慣れます。また、コーチの話をよく聞いて集中することを覚え、安全意識を高めておくことができます。

② 自分の身は自分で守れる泳ぎと体力を身につけること

最近、短期スクールで少しだけ泳げる様になってくれば…というご希望が多いのですが、身を守るための水泳は、まず第一に水の中で自由に体を操れること。そのために例えば、クロールと平泳ぎなど2種目以上の泳ぎを覚えておきたいですね。泳ぎ方によって呼吸の仕方などが違いますから、いざという時、状況に合わせた泳ぎ方ができます。綺麗なフォームで長い距離を泳げることも重要なポイントです。もちろん、体力も必要。水泳は、成長盛りの子ども達に負担が少なく、とてもバランスの良い全身運動です。これらのことから、スイミングに通い、継続して練習を積み重ね、水泳の技術を身につける本科コースでのレッスンは、大変有効に必要なことだと思わずにはおられません。今後も、子ども達の健康と安全のために、スイミングスクールが果たす役割をしっかりと認識して取り組んでいきたいと思えます。





# ベビースイミング

## 0歳から水に親しんだ子ども達は、水泳が大好き!!

### ベビースイミングの始まり

アメリカやオーストラリアでは、自宅にプールを持っている人が多く、そこでの水難事故を防止するためにアップダウン(水中で浮いたり沈んだり)の繰り返しの息つき(犬かき泳ぎ)や、背浮きによる呼吸コントロールという呼吸のやり方(泳ぎ)が生まれ、現在のベビースイミングに発展しました。

### 赤ちゃんは水が大好き

赤ちゃんは生まれる前、お母さんの羊水の中に入っていたので、水中で目を開け、口を閉じるという原始反射が、生後6~7ヶ月まで残っています。この時期に、月齢に合わせた水泳技術を習得すれば、楽しく水に親しみながら、体を動かすことの快感を覚え、その記憶は生涯に渡って残ります。

### プールは特別な空間

水中は無重力状態なので、体中が解放され、筋肉を伸び伸ばしと動かして全身運動が出来ます。また、プールの中は、同年代の赤ちゃん同士が交わり、刺激し合いながら社会性を感じることが出来る素晴らしい空間です。



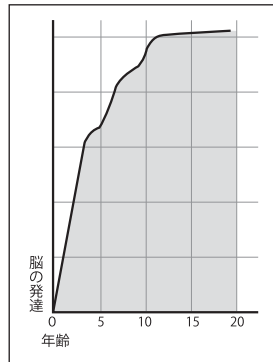
0~6才おけいごと  
人気ランキング  
(ベネッセコーポレーション調べ)

第1位  
スイミング



### 大脳生理学とベビースイミング

ベビースイミングを楽しむという運動は、運動をしていない時に比べて脳内で約2倍の血液が使われています。また、0歳~3歳前後は、脳の神経細胞の絡み合いが急激に発達する時期です。そのため、その時期の親の教育や第三者による教育・学習環境がきわめて大きな影響力を持ち、それぞれの段階に合わせて何を教えるか、どれだけ楽しく自発的に熱心に、長い期間経験し学んだかということが、脳の神経細胞の絡み合いを決定し、頭の良さが決まるということになります。「子育ての大脳生理学」の著者高木貞敬氏は「まわりの人々、生物、植物と仲良くしながら、自分の人生の目的達成のために、一生懸命楽しく生きることが、頭の良いということである。」と述べています。大脳生理学でいう、頭を良くするためにも、ベビースイミングを楽しく自発的に、熱心に行うことが大切です。



理屈抜きにスイミングを楽しんでいる赤ちゃんを見ると「人間は、いろいろな人生を歩み一生を終る。その人生を生きていることが楽しいという基礎が、この乳幼児期にベビースイミングを楽しむことによって養われるのではないか」と思うのです。

日本スイミングクラブ協会東海支部  
副会長・指導力向上委員長

めぐる しんりょう  
目黒 伸良 さん

主な著書  
「ベビースイミング指導理論」「幼児・学童の初心者水泳指導理論」「妊婦水泳理論と指導法」他



## ベビースイミングでスルスル元気



よこい みどり  
横井 碧璃 くん  
10ヶ月

「夢は大きく!!」

スイミングの後は食欲旺盛、ぐっすり眠れます!!  
忙しい日々にとっても、スイミングが唯一息子が触れ合える楽しい時間。  
これからずっとスイミングを継続して「あきらめない」ことを学んで欲しいです。パパは結果を残せる選手になって欲しいらしいです。夢は大きく!!



きば ゆうき  
木場 友葵 ちゃん  
1歳1ヶ月

「お友達沢山!!」

ベビーから始めたことで、水には直ぐに慣れました。  
また、親子共々お友達が沢山で、プールが大好きです。  
スイミングは、パパと友愛の大切なコミュニケーションタイム。  
大人になるまで続けて、家族みんなと一緒に泳ぎたいです。



むらせ ゆな  
村瀬 結菜 ちゃん  
2歳2ヶ月

「親子でリフレッシュ!!」

早い時期から水慣れができたので、今は1人で水にフカフカ浮いて余裕たっぷり!!  
肌が弱く、風邪をひきやすかったのに、段々体が丈夫になってきました。  
親子で良い運動ができるので、リフレッシュできます。  
体づくりは勿論ですが、4種目泳げる様になるまで続けたいですね。



さとう たいが  
佐藤 大河 くん  
2歳

「遅く育って!!」

喘息なので運動不足になりがちですが、プールでは、埃等を気にせず思い切り遊ばせることができます。体力づくりのために、パパも時間を作ってプールに通わせてくれます。  
大きくなって、海やプールで、元気いっぱい、安全に遊べるように遅く育って欲しいです。



## ベストスイマー賞 アスリート部門

平成22年度日本SC協会東海支部ベストスイマー受賞者のご紹介  
毎年、日本スイミングクラブ協会東海支部にて特に活躍し、優秀な成績を残した選手の男女各1名がベストスイマーとして表彰されます。



うえだ りょうたろう  
上田 涼太郎 くん  
中学3年生(とはスイミングスクール)

31回JSCAブロック対抗水泳競技大会において総合優勝に貢献  
年齢別13~14グループ最優秀選手賞受賞 50m平泳ぎ 30.02  
僕は4歳から水泳を始めました。水が大好きで、練習には休まず通いました。  
今では身長が185センチになり、全国大会でも優勝を狙えるようになりました。  
僕を育ててくれた両親や家族、スイミングの先生方に感謝しています。  
これからもオリンピックを目指してがんばります!



しろい まき  
城井 麻希 さん  
中学2年生(浜名湖スイミングスクール)

31回JSCAブロック対抗水泳競技大会において総合優勝に貢献  
女子最優秀選手賞受賞 100mバタフライ 1.04.09  
私が今まで水泳を続けてこれたのは、何よりも水泳が大好きだからです。そしてまた、厳しい練習にも耐え抜くことが出来たのは、先生や家族の支えがあったからです。  
これからも支えてくれる人に感謝して、大好きな水泳がんばります!



# 健康知識

## 豆まめ

# カラダの元気! ココロの栄養! おやつを食べよう



好きなデザート調査  
第一位は **バニラアイス** クリーム



あなたの好きなデザートは?

1位	アイスクリーム	3位	チョコレート
2位	ケーキ、シュークリームなど	4位	プリン
		5位	スナック菓子

社団法人アイスクリーム協会調べ「アイスクリーム白書2007」より

成長期の子供はさまざまな栄養素を過不足なく摂取することが大切です。しかし、子どもの胃は小さく一度にたくさん食べることができないため、1日3回の食事を補う意味でもおやつは重要です。

おやつは1日のエネルギー量の15%が目安で、6歳男児の場合250kcal程度。背が伸びて骨が育つ成長期の子どもには、カルシウムが豊富なアイスクリームにビタミンCがたっぷりの果物を加えると栄養バランスもさらによくなります。アイスクリームは口の中で溶けて歯に付きにくいので、虫歯にもなりにくい食品。おやつにもオススメです。

成長期の子どもは、カラダだけでなく脳神経細胞も成長します。この時期に多様な味を体験させることが、子どもの味覚を育て、味わう楽しさを知ることが心の豊かさにつながります。パラエティに富んだアイスクリームのおいしさは、おだやかな心の発育にも役立ちます。

アイスクリームは、栄養的な面だけでなく、心を育てる食育の面からも、子どものおやつに積極的に取り入れたい食品のひとつです。何よりも子どもたちが喜んで食べてくれる笑顔がいちばんの魅力ですね!!

年齢別エネルギーの食事摂取基準

年齢	男性		女性	
	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳
1~2歳	1,000	900	30~49歳	2,650
3~5歳	1,300	1,250	50~69歳	2,450
6~7歳	1,550	1,450	70歳以上	2,200
8~9歳	1,800	1,700	妊婦 初期(付加量)	+50
10~11歳	2,250	2,000	妊婦 中期(付加量)	+250
12~14歳	2,500	2,250	妊婦 末期(付加量)	+450
15~17歳	2,750	2,250	授乳婦(付加量)	+350
18~29歳	2,650	1,950		

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」身体活動レベル「ふつう」より

## 作ってみよう オリジナルアイスクリーム

アイスクリームのキホンといえばやっぱりバニラ。バニラアイスベースに、フルーツやチョコレート、抹茶やあずきなどフレーバーやトッピングを楽しんでください。



- 材料(4人分)
- 卵黄4個 ●バニラビーンズ1本
- グラニュー糖120g
- 牛乳400cc ●生クリーム100cc
- ※寒剤として、氷2kg、塩460gを準備して下さい。

### ●作り方

- ①** なべに牛乳とバニラビーンズを入れて火にかけて、沸騰する直前に火からおろして、バニラの香りを牛乳に移します。
- ②** 卵黄とグラニュー糖をボウルに入れ、泡立て器で空気を入れながら、白っぽくもったりした状態になるまでよく混ぜます。
- ③** 2のボウルに1の牛乳を泡立て器でかき混ぜながら注ぎ入れ、なべに移し弱火にかけながらかき混ぜます。とろみが出てきたら、氷水で冷やします。
- ④** ボウルに生クリームを入れて、ボウルの底を氷水にあて冷やしながら、もったりするくらいまで泡立てます。
- ⑤** 生クリームにとろみがついたら、3のボウルに加えて、泡立て器でかき混ぜます。アイスクリームメーカーがあればここで流し込みます。
- ⑥** ボウルにたっぷりの氷水を入れたボウルで5のボウルを冷やし、泡立て器でかき混ぜながらアイスクリームを仕上げます。

社団法人 日本アイスクリーム協会のご協力により「みんな大好き アイスクリーム」より引用させていただきます。

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

安全	あいさつ	整列	返事	努力	協調性
●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
注意	「お願いいたします」	整列	「はい!!」	努力	協調性

### We Love Swimming

**泳げない子をなくそう運動**  
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。



### ◆安全講習◆

日本スイミングクラブ協会では、各クラブの水泳指導者に対して、水泳の指導力向上、救急救命法や応急手当、プール衛生管理、水上安全救助法などの講習会を実施し、安全に関わる知識や技能を提供するなど、質の良い指導者の育成に努めています。



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、日本スイミングクラブ協会加盟クラブをお選び下さい。

## 日本スイミングクラブ協会 東海支部

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

事務局/〒461-0004 愛知県名古屋市中区葵1-16-31 サンコート新栄7F Tel: 052-979-6188 Fax: 052-979-6189 e-mail: information@sc-tokai.net

