



We Love Swimming

ういー

らぶ

すいみんぐ

泳ぐ力は身を守る力

ち
か
ら

目標は
200m
泳ぐ!!



日本スイミングクラブ協会 泳力認定委員会のキャラクターマスコット「にんてー君」

- 1 早い時期に水に親しむと.....
水中での感覚や動き方を体で覚える
- 2 複数種目(4種目)で泳げると.....
いざというとき状況にあった泳法を選択できる
- 3 きれいなフォームで泳げると.....
無理なく長い距離を泳げる
- 4 継続して練習すると.....
体力が向上する

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。

【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。

日本スイミングクラブ協会東海支部

子育てママへのアンケート

幼児期は、子どもの成長の土台作りにとっても大切な時期。

そこで、2歳～6歳のお子様を持つママ達100人の子育てについて聞いてみました!!



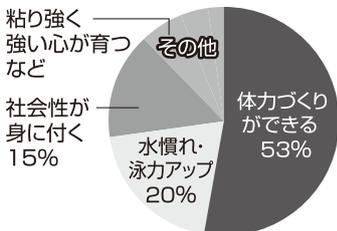
アンケートに回答して下さるママ達の表情は真剣そのもの。日頃の育児について考えてみる良いチャンスになりました(^^)と快く引き受けてくださった皆様、ありがとうございました(^^)ママ達はとてもしんどく、それでもなかなか上手にできないことが多く、試行錯誤の日々...子育てを通して、ママ自身も成長しているんですね。

スイミングに通っていて感じるメリットは?

第1位 体力づくりができる

第2位 水慣れ・泳力アップ

第3位 社会性が身に付く

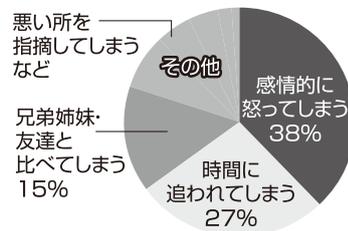


子育てが上手くできず、難しいと思うことは?

第1位 感情的に怒ってしまう

第2位 時間に追われてしまう

第3位 兄弟姉妹・友達と比べてしまう



ママが育児に困ったときの相談相手は? (複数回答可)

第1位 友人

第2位 夫

第3位 両親

その他...

- インターネットなどの情報
- 兄弟
- 保育園の保育士さん
- 児童館のスタッフさんなど



忙しいママのストレス解消法は? (複数回答可)

第1位 友人とのランチやお茶

第2位 趣味・旅行など

第3位 運動や体のためになること

その他...

- ショッピング
- 美味しいものを食べる
- ひとりの時間を作る
- 子どもとたっぷり遊ぶ



お子さんと接する時、どんなことに気を付けてますか?

第1位 兄弟姉妹で比べない様に気を付けている

第2位 子どもの話を、よく聞く様にしている

第3位 子どもと目線を合わせ、分かりやすく話す様にしている

その他...

- 感情的に怒らない様気を付けている
- マナーやルールを守る様に働きかけている
- スキンシップを沢山出来る様に心掛けています
- できるだけ良い点をほめる様にしている
- 沢山遊んで、色々なことを体験してほしいので外での遊びや自然の体験を色々させるようにしている
- 友達を大切に出来る様に、色々なお友達と遊ばせている
- 絵本の読み聞かせを大切にしている
- 自分が笑顔でいられるように気を付けているなど...



子どもの心身の健康のために、心掛けていることは?

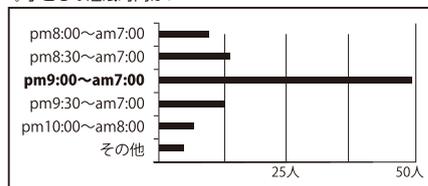
第1位 早寝早起き・規則正しい生活

第2位 食事

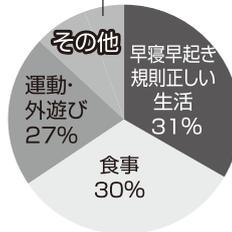
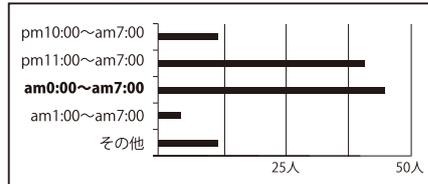
第3位 運動・外遊び

うがい手洗い
薄着・エアコンは
控える など

◇子どもの睡眠時間は?



◇ママの睡眠時間は?



幼児期と水泳

幼児期の子ども達は、本当によく動きますね。幼児期は沢山体を動かして心身ともに健康に生きる基盤をつくる時期です。そのため、幼児水泳は「水中で呼吸動作を行いながら、自分の意志で、ある程度の距離が移動(泳げる)できることを十分に楽しむ」という目標をもって練習します。そのことをベースに、それぞれの発育発達に合わせて、4泳法の習得に入っていきます。

幼児期は、遊びながら水に親しみ、理屈抜きに水の特性を楽しむことができます

プールはこの時期の子ども達にとって、陸上とは違う感覚を体験できる、ワクワクドキドキのダイナミックな空間。砂場あそびに夢中になる子ども達を見ると、立体造形物作りの原形がここにあるのではないかと感じます。子ども達は作ることが大好きです。それは水中でも同じで、水に慣れてくると水で何かを表現しようとし始めます。水は液体なので直ぐ元の形に戻ってしまいますが、形はどんどん変化します。叩いたり、掬ったり、掴んだりしてみると、水しぶきが立ち、波や泡ができ、子ども達は自由に水の変化をつくって楽しむことができます。

【水の中の特性】

1. 水と空気の違いを体全体で感じて知る。
2. 水の変化を楽しむ。
3. 浮力を感じる。
4. 水圧を感じる。
5. 抵抗を感じる。

幼児期の子ども達は、水の特性を利用し、陸上ではできない立体的な体の動きを経験することで、楽しく遊びながら全身を動かし、可能性の芽を伸ばしていきます。

目黒伸良著「幼児と学童のための水泳指導理論」より



スイミング
2歳からはじめました!

佐藤 愛華 ちゃん
6歳

育もう 足きる力

子ども達の心身の健全な育成のために 心掛けたい子育てのポイント

「子どもが心身ともに健やかに育つためには、規則正しい生活、バランスのとれた栄養、意欲的で生き生きと活動できる環境が必要です。また、ポジティブ思考で楽しく笑い、活動的で適度に刺激がある生活をする自律神経調節機能が安定し、免疫力が高まります。」と、終始笑顔で温かくお話しして下さった小児科医松川武平先生。今回は、子ども達の心身の健全な育成のために、心掛けたい子育てのポイントをご指導いただきました。

小児科専門医 日本小児科医会 子どもの心相談医
医療法人 松川クリニック院長 小児科・アレルギー科
松川武平先生



1 便利で快適な生活スタイルは、 子どもの体力低下の原因に

エアコンで夏は涼しく、冬は暖かく過ごせるようになりました。その結果、子ども達の適応能力が低下し、ちょっとした環境の変化に体が上手くついていけなくなっているようです。特に低年齢の子ども達は体の調節機能が未熟な為、一層調節障害の症状が出やすくなります。今の住宅環境は、冬でも暖かく快適ですが、子どもは本来寒い環境でも十分適応できます。できるだけ薄着で風邪



2 生活習慣・生活リズムが 子どもの健全な発育発達に影響します

日本の3歳児の42.9%が22時以降まで起きていているということですが、スイスの平均就寝時間は19時38分、フランスは20時という調査結果が出ています。良質な睡眠は、脳の成長を促します。幼児期は20時就寝が理想的です。翌朝、気持ちよく目覚めてしっかりと朝ごはんをいただければ、昼間は意欲・思考力・集中力を十分に発揮し、活動することができます。



3 スイミングのメリット

私の子どもも、3歳から小学4年生までスイミングに通い、4種目泳げるようになりました。子ども達がスイミングクラブに通うメリットは、目標に向かい頑張る達成感を積み重ねながら、その過程で心身ともに鍛えられていくことだと思います。

喘息の子ども達にとっても、スイミングはダストフリー・湿気・体温を上げ過ぎないクーリング機能・規則正しい呼吸調整などのメリットがあり、体力づくりの環境としてはとても良いと思います。



4 心の力について

子ども達を取り巻く環境は、この20年で急速に変化しました。仲間と一緒に外遊びをする機会が減り、ゲームなど室内で安易に楽しめる遊びが多くなりましたね。

子ども達には、物づくりなど自分で工夫して楽しむ意欲、友達と遊んで喧嘩をしたり仲直りをしたりすることで獲得するコミュニケーション力、競争で負けた悔しい思いをバネにする心の力などを育むための体験が必要だと思います。



5 子どもの健やかな成長の基盤は、母子の絆

昔から「三つ子の魂百まで」と言われているように、3歳までの体験が大切です。とりわけ1歳までの赤ちゃんのサインを察知して応えてあげてお母さんの接し方は、母子の絆を築き子育ての基盤にもなります。3歳～6歳は家庭での躾が大切な時期。6歳～小学校に通い始める頃からは、他人から学ぶようになり、親子で話し合うこともできるようになっていきます。

育児を一生懸命頑張りすぎること、笑顔やコミュニケーションが少なくなったり、先回りして何でもやり過ぎてしまったり…ということもあるでしょう。子どもは、自分でやってみて、感じて気づきながら、日常の中で色々なことを身につけていきます。失敗も必要な体験。気長に見守り、子どもが自らやってみようとする意欲を大切にあげましょう。それが、生涯を通して子どもが生き生きと意欲を持ち、心身ともに健康に生きていくための基盤になります。いつの時代もお母さんの愛情と親子の絆を基盤とした子育ては、子どもの元気の源。子ども達の健全な心身の育成には、お母さんの元気と笑顔が何よりも大切なのです。



喘息が改善!

スイミングを始めたきっかけは、赤ちゃんの頃からの喘息。2歳から始めて現在6歳ですが、年中になった頃から丈夫になり、喘息の発作が出なくなりました。

今では、ほとんど風邪もひかず、元気いっぱい的一年生。スイミングが大好きで、いつも行きたくて仕方ありません。もちろん、最初からお水が大好きだった訳ではありません。お風呂のシャワーで遊んだり、コーチやお友達と一緒にプールでお水遊びを沢山してもらいながら、無理をせず、プールの日に合わせて体調を整えるなど、生活のリズム作りから始めました。

親子で成長

また、思うようにできないことが続いたり…というスランプもありました。その時親子で悩んだり、喜んだり…一緒に頑張った気持ちを共有できたことが親子で育ちあうチャンスになりました。娘も精神的にとても強くなったと思います。これから大人になっていく過程で、色々な人との出会いや避けられない困難もあるでしょう。そんな時、スイミングでの体験は、必ず役立つと思います。

スイミングは、子どもが持っている可能性を、親がびっくりするくらいに、力強く引き出してくれることに気付きました。子どもにスイミングを習わせるときは、親として、スイミングのメリットをよく知り、継続させてあげることが必要だと実感しています。

将来、愛華が大人になったとき、スイミングを健康維持のための運動として選択してくれるとしたら、親として、生涯身につけておける宝物をプレゼントしてあげたことになると思うと、なんだか幸せな気持ちになりますね(^ ^)



ベストスイマー賞 アスリート部門



平成23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。



川本 武史 くん

高校3年生(豊田スイミングスクール)
スイミングは4歳からスタート。表彰台に立った時の達成感が、自分の力の源です。
監督・コーチ・家族・チームメイト・友人…支えてくれる仲間がいるからがんばれます。



松原 空彩虹 さん

中学2年生(東邦スイミングクラブ)
スイミングは2歳8ヶ月からスタート。
目標を達成できた時が一番うれしい!!
練習の送迎をしてくれるお母さん、応援してくれる家族、しっかりサポートしてくれるコーチ、本当にありがとう!!

まめ 健康知識 豆

子どもの食事について

食べものは、栄養素のはたらきによって3つのグループにわけられます。



小堀菊枝

グリコグループ アイクレオ株式会社
管理栄養士・子育てアドバイザー

心身の健全な発育発達のためには、「栄養」「睡眠」「運動」が欠かせません。小さな子ども達は、毎日の成長が著しく、心身ともに基礎の部分を作っている大切な時期です。毎日食べる食事が、子どもの身体を作ります。病気に負けない身体づくりと脳の活性化のために、栄養のバランスを考えた食事を心掛けましょう。



グリコホームページの食育タウンより

体をつくるもと

おもに血や肉、骨になり、体をつくるもとになる

【おもな栄養素】

たんぱく質、カルシウム

【食品】

肉、魚、卵、だいず製品、乳製品、海そうなど



牛肉 なつとう 牛乳

エネルギーのもと

おもに体を動かすエネルギーとなる

【おもな栄養素】

炭水化物、脂質

【食品】

ごはん、パン、めん、いも、油脂など



ごはん さつまいも うどん

体の調子を整えるもと

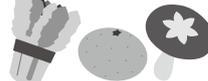
おもに体の調子を整える

【おもな栄養素】

ビタミン、食物せんい

【食品】

野菜、くだもの、きのこなど



ほうれん草 みかん ししいたけ

おやつは食事の一部です

おやつでは、食事で不足しているものを補いましょう。

ご飯が少なかったら…

おにぎり・サンドイッチ・焼きそば・ホットケーキ etc…



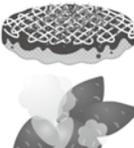
カルシウムを補給するには…

牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚せんべい etc…



野菜が少なかったら…

野菜入りお好み焼き・焼き芋・枝豆・とうもろこし・トマトジュース etc…



季節の果物も最適

りんご・みかん・バナナ・いちご・すいか・ぶどう etc…



品川保健センター・大井保健センター・荏原保健センターのホームページより

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

●安全の重要性を教えます



注意

あいさつ

●気持ちのこもった挨拶を身につけます



「お願いいたします」

整列

●整列や順番を守ることを身につけます



返事

●「はい」という返事を身につけます



「はい！」

努力

●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

●協調性を身につけます



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きます。



◆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。



子ども支援推進クラブ

