



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.6

無料

2013年10月1日発行

We Love Swimming

ういー

らぶ

すいみんぐ

よく泳ぎ'よく育て!



元気に
育つ
生活習慣



スイミングで全身運動



早寝早起き



朝食

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

We Love Swimming

ういー らぶ すいみんぐ

「水泳は、命を守り」

日本スイミングクラブ協会東海支部では、泳げない子を無
7月の日曜日、名古屋市内のスイミングクラブで、We love



With friend 私たち、プール大好き仲良し4人組



We love swimmingの日、プールには子ども達の元気と笑顔がいっぱいで、プールは、思いきり体を動かしてリフレッシュできる場所!スイミングクラブでは、コー
しっかり監視してしてくれるから安心して遊べます。外には遊び場が少ないので、私た
皆、We love swimmingの日をととても楽しみにしています。

We love swimmingは泳げない子を無くそう運動の日!

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟クラブでは、年に3回、春から夏にかけて
無料開放やイベントが開催されます。
開催クラブと日程、イベントの内容につきましては、日本スイミングクラブ東海
支部ホームページをご覧ください。変更があることもございますので、ご参加の
前には必ず各クラブに直接お問い合わせください。



伊与田 寧々さん
いつもは違うクラスで練習している妹と一緒に泳げるから嬉しいです!!

亀井 千寛さん
We love swimmingの日がもっと沢山あるといいな!

中川 果音さん
いつもは選手コースでの練習だけどWe love swimmingの日は思いっきり遊べます!

伊与田 ゆらさん
プール大好き!
今日はお姉ちゃんた遊べるから嬉しい

静岡県浜松市の小学校では、5年生になると30分間回泳にチャレンジします!

「浜松市小学校30分間回泳」は48年間も続けられている浜松市小学生の伝統行事の1つ。
浜松市は河川が多く、海や湖が身近にある地域なので、水難事故から身を守る力を付けることが必要
です。「30分間回泳」は、30分泳ぎ続けることができる持久力を養う目的で始まったとのこと
です。今年、夏休みの7月30日・31日に、市総合水泳場トピオで約7500人もの小学生が参加しました。

Interview!

浜松市のスイミングクラブに通う小学5年生の皆さん



※()内の年齢はスイミングクラブで水泳を始めた年齢



高見文乃さん(3歳~)
30分間回泳の練習では、泳げる人が泳げない人に教えてあげたり、助け合うから皆で楽しく頑張れます。

新海さくらさん(7歳~)
30分間回泳は、泳げない人も一所懸命練習して、皆が泳げるようになるから、とっても良いことだと思います。

石津大翔君(6歳~)
僕の学校には回泳部があるよ。10分間回泳で練習したり、本番を目指して皆が段々泳げるようになっていくよ。



浜松のスイミングクラブで子ども達を指導する磯部元一コーチ



身を守るための水泳を考える時、25m泳げるようになって安心してしま
うことが一番危険だと思います。30分浮いて泳ぎ続けることが出来れば、
自分の命を守るスキルと体力が身につきます。そういう点で、浜松市の取
り組みは素晴らしいですね。5年生で泳ぎきれなくても6年生で再チャ
レンジできるので、子ども達は諦めずに練習します。私たちコーチも、スイ
ミングクラブの立場から、浜松市の取り組みのお手伝いが出ていて
実感しています。保護者の皆様も地元出身であれば、誰もが30分間回
泳を経験されており、水泳を通して学校・家庭・地域が一体となり子ども
達の成長を願う気持ち共有できることが嬉しいですね。

保護者の声



●他県から引越してきた時、浜松市の30分間回泳のことを聞いて驚き
少々慌てました。そこで早速スイミングクラブ入会を考えましたが、楽しく
継続しなければ、本当に泳げるようにはならないと考え、子どもが、自分か
らやりたいというまで根気よく待ちました。その結果、今でも水泳が大好き
で、30分間回泳も心配なく楽しんでます。

●私は浜松育ちですが、小学校5年生になると、学校では全員回泳部に入り、
練習しました。私達の世代は30分間回泳への参加が当たり前でしたが、
練習は大変でした。丁度その頃、この地域にもスイミングクラブが出来
始めたため、私も通って練習しました。子ども達が水に親しむことはとても
大切だと思います。浜松の子ども達は水に親しむ習慣と環境があって幸せ
です。



頭島百音さん(4歳~)
30分間回泳は、友達と楽しく泳げてとても良い思い出になりました!!スイミング続けてきて良かったです!

濱野愛弓さん(3歳~)
スイミングクラブに通って、泳げるようになっておいて良かったです!30分間回泳とっても楽しかったです。

荒井春香さん(5歳~)
スイミングクラブで泳げるようになったから、30分間回泳は、とても楽しく参加できました。

小澤美結さん(5歳~)
スイミングクラブで友達と毎日楽しく練習しているから30分間回泳は平気!!

高瀬菜那さん(6歳~)
30分間回泳のために通いだめたスイミングクラブ。得意なことは水泳って言える自信がついて良かったです!



龍野広夢君(2歳~)
小さい頃から水が大好きだったよ!! 30分間回泳は、沢山の人が一生懸命泳ぐから感動するよ!!

原明世さん(4歳~)
30分間回泳の最後のカウントダウンが楽しかった!達成感が気持ちいい!!

加藤謙君(5歳~)
30分間回泳はこれからは続けていくと良いと思う。小さい頃から水泳を始めさせてもらえて良かった!

桐山佳穂さん(4歳~)
30分...あっという間に時間が過ぎました。学校で皆が水泳頑張れるから30分間回泳は良いことだと思います。

與五沢樹君(6歳~)
スイミングクラブで毎日泳いで持久力がついているから、30分間回泳もマラソン大会も平気だよ!!

「生きる力を育む！」

楽しく運動「We love swimming」を実施。
We love swimmingイベントに参加された方の声を紹介します。

With family 家族揃って遊びに来たよ!



We love swimmingの日は、パパとママがコーチみたいだね!

ママ、僕こんなに上手に泳げるよ!!

父 野浪 徳一さん
母 美穂さん
長女 柚乃さん
長男 奏くん

私達が通うスイミングクラブでは、We love swimmingの日、プールを無料で開放してくれます。下の息子は、親子スイミングに通っています。上の娘もバタ足クラス、主人は仕事帰りに泳いでいます。スイミングは、家族の健康と子ども達の成長のために、欠かせません。
今日は家族一緒にプールを満喫します!

ベストスイマー賞 アスリート部門



平成24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。



いまい なるな
今井 月さん 中学1年生

スイミングに通う兄を見て、私もやりたい!!と3歳から始めました。スイミングを続けていて一番嬉しい時は、良い結果を出してメダルにした時。頑張ってた良かった!!って思える瞬間です。クイーンズランド遠征は本当に楽しくて、とても良い思い出になりました。コーチや家族、仲間の応援があるから頑張れるのだと思います。今、周囲の人達に一番伝えたい言葉は「ありがとうございます!!」将来の夢は、オリンピック選手になることです。



うえの りょうへい
上野 凌平くん 中学2年生

小さい頃、体が弱かったので、体力づくりを目的にスイミングを始めました。始めたのは幼稚園の年中から。スイミングを続けて良かったと実感する時は、ベストタイムを出せた瞬間です。僕をよく見て的確なアドバイスをくれるコーチ、大会近くになるとマッサージや食事面などに気を配ってくれる家族に心から感謝しています。きつい練習も、仲間と一緒に楽しく乗り越えることができます。目標は、日本新記録を出して、オリンピックで表彰台に昇ることです!

学童水泳の第一の目的は、いざというときに身を守れる体力と泳力を身につけること、そして心身の健全な育成です。



身を守る力と学童水泳

学童期の子も達が泳げるということは、4種目25m以上の泳力を持ち、飛び込みができる状態であると考えています。
その理由は…

- ① 4泳法が泳げると、水中での身のこなし方が上手になり、さらに飛び込みができれば、いざというときに身を守るだけの泳力を身に付けているということになります。
- ② 4泳法で泳ぐことが出来て初めて、全身の筋肉を使った運動が可能になり、発育発達を積極的に促すことに繋がります。
- ③ 4泳法が泳げるようになると、十分に水と親しんでいるため、泳ぐことそのものを楽しめるようになります。泳ぐことそのものを楽しむことを会得すると、運動習慣が身につく、大人になっても楽しみながら体力維持向上、健康のために泳ぐことができるという、1つの大きな財産を得たこととなります。

心身の健全な育成と学童水泳

●社会性を身に付ける

学童期は成長と共に、疲れを知らず記録がどんどん伸びる時期です。適切な指導と本人のやる気次第で、子ども達は心身を十分に使い、生きていることを実感しながら、目標に向かって努力する姿勢を身に付けていきます。
スイミングクラブでは、プールという解放感のある所で、インストラクターとの信頼関係を築き、学年の違う子ども集団の中で、互いを尊重する社会性を身に付けていきます。

●健全な発育発達を促す

陸上では絶えず重力の影響を受けるので、運動中、必要以上の負荷がかかります。泳ぐということは、推進力を生み、水を抱いて前に進むということです。水中では、重力の影響をほとんど受けないので、水泳は学童期の体に無理なくできる全身運動です。

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

めぐろ しんりょう
目黒 伸良さん



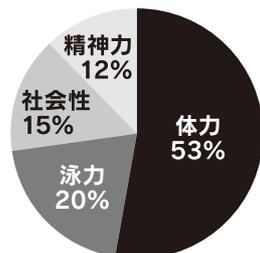
主な著書
「ベビースイミング指導理論」
「幼児・学童の初心者水泳指導理論」「妊婦水泳理論と指導法」他

泳ぐときは、水中で呼吸を行い、顔が水面上に出た時、口で吸気を行います。水中で呼吸を行うには、水圧に打ち勝つ必要があるため、呼吸筋が鍛えられます。呼吸筋が発達するのは小学校1年生位からなので、学童期の水泳は、子ども達の発育発達に大いに役立っているということになります。スイミングクラブの多くは室内プールで、水温30°~31°と体温より少し低いので、体から適度に熱が奪われることにより、寒さへの抵抗力がついて体がより丈夫になっていきます。

スイミングでアップしたこと 100人アンケートでも 第1位は体力! という結果が出ています

体力アップすると…

- ➊ 病気とストレスに対する抵抗力がアップ!
- ➋ 物事に取り組む意欲や気力がアップ!



●安全水泳を身に付ける

一旦覚えた水泳技術も、水泳レッスンを止めてしまえば、距離を泳ぎ続けることが難しくなります。安全上危険な場合を知り、救助、救急法を知っておくことも必要です。(東海支部ホームページ<http://www.sc-tokai.net/>のバックナンバーvol.4をご覧ください。)



- 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ます
- 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ます
- 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ます
- ④ 継続して練習すると..... 体力が向上します



目標は200m 泳ぐ!!

ためしてみよう、泳力認定。



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」

あなたも全国共通の泳力認定が受けられます。

泳力認定とは、一般社団法人日本スイミングクラブ協会が定めた全国統一の泳力認定にもとづき、あなたの泳力を認定するものです。当協会加盟のクラブ会員並びに日本に在住しているすべての水泳愛好者が認定を受けることができます。そして、取得頂いた認定級は、履歴書等に記載できる公式のものです。泳力認定会は、当協会加盟クラブ主管で実施され、当協会より認定を受けた泳力認定員によって検定が行われます。

（詳細は、日本スイミングクラブ協会東海支部または加盟クラブにお問い合わせください。）

●ジュニア(17歳以下)泳力認定基準

級	泳力認定の内容/種目
ジュニア6級	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の中の1泳法25M完泳
ジュニア5級	4泳法の中の(ジュニア6級受検合格泳法を除く)1泳法25M完泳
ジュニア4級	4泳法の中の(ジュニア6級・5級受検合格泳法を除く)2泳法25M完泳
ジュニア3級	4泳法50M完泳
ジュニア2級	個人メドレー100M完泳及びブスカーリングのヘッドファースト・フットファースト各10M完泳
ジュニア1級	個人メドレー200M完泳

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

<p>安全</p> <p>●安全の重要性を教えます</p>	<p>あいさつ</p> <p>●気持ちのこもった挨拶を身につけます</p>	<p>整列</p> <p>●整列や順番を守ることを身につけます</p>	<p>返事</p> <p>●「はい」という返事を身につけます</p>	<p>努力</p> <p>●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</p>	<p>協調性</p> <p>●協調性を身につけます</p>
--------------------------------------	--	--	---	---	--------------------------------------



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/〒464-0067 愛知県名古屋千種区池下1丁目11-21 サンコート池下3階 Tel: 052-757-5003 Fax: 052-757-5004 e-mail: information@sc-tokai.net

