



ア・ク・ラ・ブ Swimming · Since1966

親子NEWS

2024年
春号

お子様と一緒にはじめの一歩!

これは出来る?出来ない?初めは分からぬことばかり。

今回のテーマは『レッスンの中で色々とチャレンジをして、はじめの一歩を見つけよう!』です。

プールで出来ることも沢山あるので、是非チャレンジしてみて下さい。



★ おすわり

おすわりできるか判断

お子様を後ろから抱っこした時に、
お子様自ら両足を上げ、
バタバタするような
動きをしたら、背中や
足腰筋肉が発達し、
おすわりできるようになつたサイン!
※お水をバランスボールに
見立てて、「お水に座らせる」
イメージで足をバタバタ!



★ 高い高い

1対1のコミュニケーションで【愛着形成】がPOINT

特に0歳3ヵ月~6ヵ月にかけて親を認識し、周りの大人と区別し始める時期です。愛着形成には、目と目を合わせて話しかけたり、笑いかけるなどのコミュニケーションが大事です。

※プールでの水慣れと合わせて「高い高い」で
お子様との絆も深めちゃおう!
※愛着形成とは子どもが不安な時に親や
身近にいる信頼できる人にくっつき
安心しようとする行動の事です。



★ ホッピング反応

お子様を立たせた状態で、体を前後左右に倒そうすると倒れないように自然に足を踏み出そうとする反応。
この反応が出ると、そろそろつかまり立ちやつたい歩きをし始めるサイン!※プールではママ、パパがお子様を支えてお水の中でふわふわお散歩するのも楽しいですね!

★ ハイハイ

ハイハイの4段階

ずりばい→四つばい→高ばい 最初はお腹を床につけた「ずりばい」から始まって、徐々におしりが上がり「四つばい」→「高ばい」へ移行。高ばいまでできるようになると一人で立てる日も近い!?
※高ばいができるお子様はプールの2枚重ねた赤い台の上でママ、パパが支えながらハイハイを見守るのも良いでしょう!



★ パラシュート反応

本能的に自分の身を守る反応

うつ伏せのお子様を上に持ち上げ、その姿勢のまま降ろすと、自分の体を守ろうとして両手が前に出る反応です。※プールの中でもうつ伏せのまま浮いているお子様もいるのではないでしょうか?そんなお子様にも持ち上げ、そのままの姿勢で降ろし、パラシュート反応を確認して見て下さい。お水なので手を傷つけることもありませんので、どんどんチャレンジしてみて下さい。

☆まとめ☆

お家の中で出来ないことを、お水の浮力をすればプールの中でできることもたくさんあると思います。

このようなお子様の反応や動きはこの時しか見られません。

是非お子様とたくさん触れ合って“今”しか見れない成長を見守っていきましょう!



特集♪

先輩ママ・パパに聞いてみた!

経験豊かな先輩ママ・パパが語る、スイミングスクールでの成長の一歩。

キッズクラスからジュニアクラスへの移行に関するヒントや、家庭でのサポートのコツをご紹介。子どもたちの水泳への情熱を育むためのアドバイス満載です。



キッズクラスへの変更について

Q. ベビーからキッズへの変更のきっかけは?

A. 3歳になったから変更しました。

A. ベビーの30分では足りなくなってきた。



Q. キッズクラスに変更して良かったことは?

A. 時間も泳ぐ量もベビーより多いから上達しました。

A. キッズ認定があるので親子で目標をもって取り組みました。

お家のサポートについて

Q. お家でどんな練習をしていますか?

A. お風呂でブクブクを見せると真似するようになった。



ジュニアクラスへの変更について

Q. ジュニアクラスに変更するタイミングは?

A. 小学生になる時に変更しました。

A. 親子だと甘えが出てしまうので親から離れて先生とレッスンすることで泳力を付けてほしかった。



Q. ジュニアクラスに変更して良かったことは?

A. 初めは一人を嫌がっていたがすぐ慣れて下の子をプールに連れてこれました。

A. 周りのお友達ができるのを見てチャレンジしてできるようになった。

