

# ジュニアスイミング便り 2014.初夏号

保護者のみなさま

いつも、子ども達へのサポートありがとうございます。新年度がスタートしましたが、お子様の生活リズム等は、いかがでしょうか。

保護者の方に、現在のスイミングの状況を、ご報告させていただきます。



## 【ジュニアAコース】

4月より、新小学1年生のほとんどが、ジュニアBコースに変更されましたので、現在のジュニアAは、少人数で和やかに練習しております。最初は、おうちの人と離れて泣いていた子どもたちも、今では慣れて来て、自分から良くしゃべるようになってきました。保護者の方には、今日のレッスンはどうだったか、お子様としっかりと話をしていただけると、子ども達も、がんばった喜びが、倍増するのではないかと思います。また2～3歳児のお子様は、「あいさつ」「おかたづけ」など、1つ1つが大切な体験となります。これからも、あたたかいサポートをお願い致します。

## 【ジュニアBコース】

スイミングを通じて、「おもいやり」が育まれている光景を目にしました。プールに泣いてくる低年齢の子どもを、幼稚園や小学校低学年の子どもが、なくさめてあげたり、かたづけを手伝ってあげたり、やさしく話しかけてあげたりと、水泳の技術習得だけではなく、集団行動の中で必要な「おもいやり」をたくさん見かけることができます。

レッスンは、3～4グループに分かれて実施しております。上達には、個人差がありますが、あきらめなければ、「努力する事」が、脳にしっかりと記憶されます。おとなになってからは、水泳の技術習得だけでなく、このような「努力する事」も必要になりますね。

## 【ジュニアCコース】

先日、個人メドレーレベルの子ども達に、「なぜ水泳が身体に良いか」の話をしました。「風邪をひきにくい」「ぜんそく改善」などは、ご承知の通りですが、水泳のトレーニングを通じて養われる「関節の可動域（柔軟性）」、特に肩甲骨周辺の可動域や、体幹の使い方が、他のスポーツに必ず役に立つという話をしたところ、熱心に聴いている子ども達がたくさんいました。現在は、低年齢から特定のスポーツに特化する傾向があるようですが、その根本として、心肺機能を無理なく強化し、神経系の発達にも効果があると言われている「水泳」が、現在も習い事No. 1であることは、そのような理由もあるのではないのでしょうか。4種目の習得で終わらず、水泳を心身発達のトレーニングとして継続をお勧めしたいと思います。