

## たくましく育つ理由は環境

### 楽しみながら心とからだの成長を育みます！

スイミングを“習い事のひとつ”と思っている保護者の方が少なくありません。確かに泳ぐことをマスターすれば、子供達に自信が生まれます。本当は危険な水の中で、自由自在に楽しむ「術」が身につきます。そして、能力を開花して水泳競技に取り組み子供達もたくさんいます。ところが、スイミングスクールが目指しているものは「泳げるようになる」こと以外に、もっと大切なことがあるのです。幼児・学童期にスイミング通いをする意味を考えてみましょう。

スイミングスクールが日本に

とされています。

誕生したのは1965年のことでした。今年を数えて46年となり、日本全国には約2500を超えて、自国開催で期待された水泳

競技が惨敗し、たきっかけは、その前年にアジアで初の東京オリンピックが開か

たことにありま  
す。オリンピック  
会場に挙がるの  
は他国の国旗ば  
かりで、アメリカ  
国歌ばかりが流  
されました。そ  
れまでは「水泳  
ニッポ」と言わ  
れていた強国で  
したが、子供の  
時から水泳を教  
えなければ日本  
水泳の復活はな  
いと、1965年  
(昭和40年)から  
全国各地にスイ  
ミングスクールが  
誕生するようにな  
ったのです。



どのスイミングスクールも「水泳を通して人間教育」を理念に掲げました。「青少年の健全育成」と表現したスクールもありました。水泳を教えることで、様々なことを身につけさせたいというスタートだったのです。

幼児・学童期には、からだの成長に合わせた運動で運動能力を育む必要があります。たくさんの経験を積んで、判断力を養うことも必要です。礼儀・マナーも身につけてほしい。水泳を覚えることで、万がその時には自分の命は自分で守る技術を身につけてほしい。そうしたことを知らず知らず習得できるように作られたのが「指導カリキュラム」です。どのような指導が行われているかを紹介しましょう。

幼児期に限らず、水が怖い、シャワーが嫌いという子供はたくさんいます。恐怖心を取り除き、楽しくプールへ通えるよう

に遊びを通じて水に親しむ過程が「水慣れ」の段階です。ここでは集団行動を学び、たくさんの友達が出来ると良いでしょう。

水慣れが終わると、次は泳ぎの基本です。基本的なキックを覚え、正しい姿勢で進むことを目的に練習をします。板キックや面かぶりキックを覚えるのがこの段階です。それが終わると、水慣れ・基礎クラスで覚えたことを応用しながら、呼吸動作を覚え、泳ぎの技術をマスターしていきます。ほとんどのスクールでは背泳ぎとクロール(スクールによって教える順番は異なります)を最初に教えますが、この段階で25mを泳げる子供達が出てきます。次は中級クラスです。バタフライ、平泳ぎにチャレンジし、ドルフィンキックも教えます。4泳法の基本をマスターすると、さらに技術と体力を向上させ、より速く泳ぐこと、全身の筋肉を使ってバランスのよい均整のとれた身体づくりを目指す上級クラスへと移ります。

性を育むことに取り組みます。その年齢に必要な運動能力を身につけ、ともすれば不足がちなコミュニケーション能力、忍耐力や努力をすることの大切さ、規則を守るなど、子供時代に身につけてほしい。「社会性」は特に重視しながら指導を行ないます。

こうしたことを考えると、スイミング通いは単に「習い事のひとつ」ではないことをご理解いただけるでしょう。それでは、子供たちがスイミング通いをする、具体的にどんな効果があるかを紹介します。

一般的に「しつけ教育」を掲げているスイミングは多いのですが、「社会性」「協調性」「自立性」を身につけさせたいという表現を用いるスイミングも多いようです。共通するのは「心身ともに健全で明るい子」を育てたいという願いです。そして、身体的な効果として挙げられるのは、「基礎体力の向上」です。幼児・学童期にプールでからだを動かす、泳ぐために身につけた動作は全身運動ですから、今後のスポーツ活動に必ず役に立つはず。ストレス解消もスイミングの効果として挙げられます。子供達も大人と同様に様々なストレスを抱えています。仲間と一緒に楽しくからだを動かすことで、ストレスは吹っ飛びます。

プールは「水の特長」でいろいろな効果をもたらします。中高齢者の水中運動効果では「体重と脂肪が減った」「脚力が強くなった」「血液の成分がよくなった」「心臓の働きがよくなった」などのデータが出ています。水の特長(浮力・水圧抵抗・水温)は血液循環や呼吸器官を活性化し、成長期からだづくりに重要な役割を果たします。体脂肪の多い子供は、水中で活発にからだを動かすことで肥満を改善することは言うまでもありません。そして、ぜん息の発作を起こしにくいスポーツとして水泳はよく知られています。その理由はプールの湿度が高くホコリがないこと、運動によって呼吸機能が強くなるためです。



スイミングスクールは「心身ともに健全で明るい子」を育てたいという願いを持って活動をしています。スイミング通いで得られるものは、泳ぎのマスターだけではないのです。