

# ベビースイミング



## イトマンスイミングスクール小郡校

小郡市小郡101-7

TEL : 0942-72-3345

### ベビースイミングスタート！！

### ベビースイミングの効果について

いよいよベビースイミングが始まります！！

プールに入る前に少しかだけベビースイミングについてお話しします。

ベビースイミングをご理解頂くことは、これから始まるレッスンの第一歩です。

1. 水に濡れると体温が取られ、体温を保とうとする体温調整能力が向上します。温度差は皮膚を丈夫にします。  
また、水圧によって心肺機能が高まり病気への抵抗力を促進します。
2. 水中での無重力運動は神経を刺激し神経系の発達を促進します。
3. 団体指導なので自然に社会性が身につきます。
4. 水の中での無重力運動はバランス感覚を養い、右脳（感覚・想像力）開発に役立ちます。また無理なく躯幹筋（胴体回りの筋肉）の強化が期待できます。
5. プールでたくさん遊んだ後は、よく眠りよく食べます。  
（お母さんも一緒に一休み）
6. 赤ちゃんの体調は変化しやすいものです。ちょっとした鼻水でも心配で欠席しがち…そんな方はスクールの回数を増やしてみてもいいでしょうか？  
1回あたりの料金が割安になり、お休みされた場合でもバランスよく練習ができます。
7. ベビースイミングはママと赤ちゃんの体調が合わないと参加が難しいですよ。お休みすることも多々あるはず…お休みされたら、振替ができますので、ご利用ください。



## ◆ベビースイミングのご案内◆

対 象	6ヶ月～3歳	
時 間	水	10：05～11：05
	土	13：00～14：00
料 金	週1回（月4回）	5,060円
	週2回（月8回）	6,160円

※振替制度に関して  
振替は希望日前日までにお電話及び窓口にてご予約ください。  
毎月第5週目は休校日です。月初に振替をご希望される場合は  
前月28日までにご連絡ください。

- \*お休みされた月の翌月まで振替可能です。
- \*お休みされた日数は、保護者様で管理をお願い致します。



## ◆スイミングからのお願い・お知らせ◆

1. プール水をキレイに保つために、メイクは必ず落としましょう。  
また、ケガや事故防止のために、つめは短く切り、アクセサリー類は必ず外してください。
2. お母さんには、着替えやトイレがしやすいセパレートタイプの水着がお勧めです。お子様には、できるだけ体にフィットしたものをご準備ください。  
また、帽子は必ず着用頂きますようお願い致します。
3. お子様には、必ずスイミング用オムツを着用頂きますようお願い致します。
4. お母さんが妊娠された場合は、直ちにコーチまでお申し出ください。レッスンは、安定期（5ヶ月）に入るまでお休みとなりますが、5ヶ月を過ぎてレッスンを再開される場合は、かかりつけの産婦人科の先生にご相談のうえ、スクールに確約書をご提出ください。
5. 食事はプールに入る1時間前には済ませておきましょう。  
また、スイミングが終わった後は、水分補給ができるよう飲み物を準備しておきましょう。

## ◆プールに入るまでの順序◆

- ★レッスン15分前 フロントで元気にごあいさつ！  
更衣室でお着替え♪帽子もちゃんとかぶろうね！  
お母さんはお化粧を落として、装飾品をはずしましょう。  
お着替えが終わったら、トレーニングルームで待機。
- ★レッスン開始 元気にはとぼっぽ体操！！  
出席をとったら、元気にしっかりシャワーをあびて♪  
プールサイドにみんな揃ったらごあいさつ  
今日はなにをして遊ぼうかなあ…♪
- ★50分後 レッスン終了！楽しく遊べたかな？がんばったね！  
おわりのごあいさつをしたら、しっかりシャワーを浴びて  
お風呂でリラックス～♪  
しっかり温まったら、からだをよく拭いてお着替えしましょう。



## ◆レッスン中のポイント◆

1. 親御さんの優しい笑顔と、楽しい雰囲気♪  
赤ちゃんは敏感です。お母さんが楽しい気持ちでリラックスしていると赤ちゃんもリラックスできます。その為には、お母さんがベビースイミングに積極的に参加し、楽しむ気持ちが大切です。そして赤ちゃんが上手に出来たときはオーバーなくらい褒め、泣いているときはそっと寄り添いぎゅっと抱きしめてあげてください。お母さんの笑顔と愛情表現が、赤ちゃんにとって何よりも安心感です。声かけなどたくさんしてあげましょう！
2. 赤ちゃんの進歩  
年齢やレッスン期間などで個人差があります。けっしてほかの赤ちゃんと比較しないで、のんびりした気持ちで焦らず無理せず、長い目で赤ちゃんの成長を見守ってあげましょう。  
『あせらず・くらべず・あきらめず』
3. レッスンは主にお母さんを通じて行います。  
レッスン内容はコーチが提示します。やり方がよくわからない、赤ちゃんが不安そう・ちょっとした事でもどんどんご質問ください。





#### 4. お友達と仲良く楽しく♪

遊具やおもちゃはみんなで使います。すべり台は順番に…ジャンプも順番に…上級クラスになると楽しく遊ぶためのルールが出てきます。そして、みんなで遊ぶことの楽しさも同時に育みます。

#### 5. 赤ちゃんの一番のコーチはお母さんです！

赤ちゃんはまね上手！！言葉で学習するより、目で見て、やってみてのくり返しで学習していきます。お母さんがしっかりお手本を見せましょう。

#### 6. 3歳からは、ベビースイミング卒業準備！？

3歳から、学童コースへ進級できます。お母さんから離れて、コーチやお友達とのレッスンです。お誕生日が近くなったらコーチに相談して体験してみましよう。

★児童コースに継続される場合、契約園に通園しているお子様は特別料金でご利用できます。詳しくはフロントまで問い合わせ下さい。

#### ◎ 契約園一覧

- ・サルナートの森幼稚園 ・アスター幼稚園 ・小郡カトリック幼稚園
- ・弥生が丘マイトリ幼稚園 ・夜須幼稚園 ・三井幼稚園
- ・甘木幼稚園 ・見真幼稚園 ・バディスポーツ幼稚園
- ・美しが丘幼稚園 ・二日市カトリック幼稚園 ・海の星保育園
- ・田代保育園 ・大堰保育園 ・本郷保育園 ・菊池保育園
- ・すばるこども園 ・基山バディ認定こども園

※2015年12月現在



## レ ス ソ ン 項 目

- |             |  |
|-------------|--|
| 1. 抱っこ      | ①胸と胸をつけて ②胸を離して ③脇を支えて<br>④肘を伸ばして ⑤お尻を支えて後ろ向き                        |
| 2. ふりこ      | ①胸と胸をつけて ②脇を支えて ③肘を伸ばして<br>④脇を支えて後ろ向き ⑤肘を伸ばして後ろ向き                    |
| 3. ねんね      | ①胸と両腕にのせて ②肩にのせて ③横に抱いて<br>④頭と背中を補助 ⑤背浮き                             |
| 4. スイング     | ①前向き ②斜め向き ③後ろ向き ④斜め後ろ向き ⑤横向き  |
| 5. 高い高い     | ①前向きで上下運動 ②前向き高い高い ③後向き上下運動<br>④後向き高い高い ⑤前向きで回りながら高い高い               |
| 6. 水中歩行     | ①補助付前進水中歩行 ②前進水中歩行 ③補助付後進水中歩行<br>④後進水中歩行 ⑤ジグザグ水中歩行                   |
| 7. 顔つけ      | ①ぶくぶく水吹き ②息止め口まで ③鼻まで ④目まで ⑤顔全部                                      |
| 8. もぐり      | ①脇を支えて ②手を持って ③もぐり ④少し深いもぐり<br>⑤水中フーフーフもぐり                           |
| 9. ジャンプ     | ①手を持って水中ジャンプ ②脇を支えて水中ジャンプ ③水中ジャンプ<br>④補助付垂直ジャンプ ⑤補助付ロケットジャンプ         |
| 10. 飛び込み    | ①腰掛飛び降り ②手を補助して立ち飛び込み<br>③脇を支えて立ち飛び込み<br>④立ち飛び込み後受け止め ⑤立ち飛び込み後入水受け止め |
| 11. ロール     | ①補助付背浮き→伏し浮き ②補助付伏し浮き→背浮き<br>③背浮き→伏し浮き ④伏し浮き→背浮き ⑤360度ロール（回転）        |
| 12. Uターン    | ①飛び込み後Uターン ②高所から立ち飛び込みUターン<br>③Uターン後アップダウン ④つたい歩き ⑤這い上がる             |
| 13. アップダウン  | ①手を持ってアップダウン ②脇を支えてアップダウン<br>③胸を補助してアップダウン ④顎を補助してアップダウン ⑤アップダウン     |
| 14. 各種キック真似 | ①クロールキック真似 ②背泳ぎキック真似 ③ドルフィンキック真似<br>④平泳ぎキック真似 ⑤立ち泳ぎキック真似             |
| 15. 各種プル真似  | ①クロールプル真似 ②背泳ぎプル真似 ③平泳ぎプル真似<br>④バタフライプル真似 ⑤犬かきプル真似                   |
| 16. 真似泳ぎ    | ①クロール真似泳ぎ ②背泳ぎ真似泳ぎ ③平泳ぎ真似泳ぎ<br>④バタフライ真似泳ぎ ⑤自由泳ぎ                      |