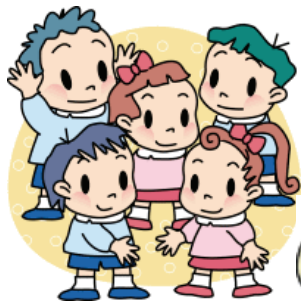




子育てを楽しみませんか。

『育児と水泳』

倶知安水泳協会 板坂吉浩

「子どもの頃は、体が弱くて、親の薦めで水泳を始めました。水泳の選手がインタビューなどでこんな風に話していることを聞いたことがありますか？」

水泳は、「水中」という、皮膚の感覚、姿勢、呼吸法など日常生活とは全く環境の違う中で行われるため、体幹や全身の筋肉、呼吸器の機能を高めるためには、良い運動と言えます。

そこで、子どもにも水泳を行わせることの良い点や注意しなければいけないことなどを紹介します。

生まれてから1年間は、歩くための前段階としてあおむけ、うつぶせといった姿勢を変化させながら、少しずつ動きをコントロールできるようにになります。また、身体に対して水の感触を楽しませることが重要になってきます。そのためには不快感を生じさせないような工夫が必要になります。水温、水の深さなど無理をさせないことが重要です。

1歳の後半から歩けるようになると、走る動作が現れます。歩いているときは、どちらかの足が必ず着いている状態ですが、走る動きの中には、一瞬身体が宙に浮く状態を作ることで、身体バランスをとる動きが取れるようになります。水遊びとしては、水の感触に慣れさせたり、水がかかっても怖がらないような工夫が必要になります。

3歳になると、走る動きの中に「跳ぶ」動きが入ってきます。跳ぶ運動は、跳び降りたときの衝撃を和らげようとする身体の動きや能力を身につけることに繋がります。また呼吸のコントロールもできるようになります。水遊びでも怖がらずに水

面、プール嫌いになりやすいので、その重要性は重大です。「今、その子が発達のどの道筋にいて、この先どのようにさせたいかをしっかり見極めることが大切です。」



に入ることで、顔をつけることが必要になります。

4歳頃になると、ほとんどの基本動作が行えるようになりますが、自分ができるように正當化する傾向があるので、親がその点を見抜き、働きかけが必要です。水遊びについても同じで、プールを楽しむことができる工夫と、どうすればできるようなるといふ具体的で、納得できるような働きかけを心がけましょう。

水泳は日常の環境とは異なり、身体能力を高めることもできる反

子育て支援センターだより



★8月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳児） 3日（水）
 きらきら広場（1歳児） 10日（水）
 のびのび広場（2・3歳児） 16日（火）
 ※どの広場もプール遊びをします（雨天時はうちわ製作）
 申し込み 7月7日（木）9:30～
 ※新しいオムツ、体拭きタオルの他に、シャツ、帽子も持参願います。

★プール遊びのお知らせ

フリー開放時も、お天気が良く気温の高いときは、プール遊びを楽しみましょう。
 オムツ使用の方は、プール用の紙パンツもありますので、用意していただくと長い時間遊べます。

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419
開館時間 9時半～17時（4月～10月まで）
（正午～13時は掃除のため一時閉館）
休館日 日曜日、祝日、年末年始

ほくとかん防犯メール登録受付中！

ほくとかん防犯メールってなに？

犯罪から身を守るために必要な「子どもに対する声かけ事案」、「犯罪発生情報」などをメールでパソコンや携帯電話へ警察署からリアルタイムにお知らせするものです。



登録方法

- ①北海道警察ホームページ「ほくとかん防犯メール登録」から登録
- ②登録用ページへ直接アクセス

<http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp>

お問い合わせ

北海道警察本部安全・安心まちづくり推進室
 ☎ 011 - 251 - 0110