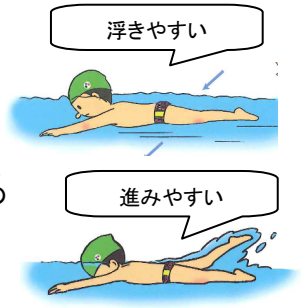
2017年11月号　発行：アクラブ親子水泳推進委員会

アクラブ親子水泳NEWS

アクラブ親子水泳NEWSでは･･･
アクラブの親子水泳（ベビー・キッズ）クラスに通われているみなさんに役立つ情報を掲載しています

ステップアップするために･･･



ひとりで浮ける様になったら、姿勢に気を付けてみましょう。

“気をつけ姿勢”でけのびやバタ足をしている子をよく見掛けます。 これはお腹にいる時からの自然な姿勢なので、意識をして**“手を前に伸ばす”**姿勢を教えてあげなくてはなりません。

手を前方へ伸ばした方が、浮きやすいし進みやすい。

クロールを習得するにも**“手を前に伸ばす“**は必須となって来ます。

しかしそれは、子供たちにとって不自然な姿勢。

声掛けするのも大事ですが、目標物（赤い台やリング・お母さんお父さんの手など）に向かって一生懸命手を伸ばす場面を作ってあげて下さい。

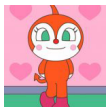
「あのリング拾えるかな？」「あの赤い台におてて届くかな？」「お水の中でタッチ！」など、遊びの中で手を伸ばす動作を入れていくと自然に**“手を前に伸ばす”**姿勢を覚える様になります。 目標物をしっかりと目視する様にもなるので一石二鳥！

是非お試しください！！

♪手遊び歌　ひげじいさん　アレンジ♪

とんとんトントンひげじいさん　とんとんトントンこぶじいさん
とんとんトントンてんぐさん　とんとんトントンめがねさん
とんとんトントン手はうえに　きらきらキラキラ手はおひざ

とんとんトントンくらげさん　とんとんトントンおさかなさん
とんとんトントンとびうおさん　とんとんトントンくじらさん
とんとんトントンひとでさん　きらきらキラキラ手はおなか
手はほっぺ　手はおしり



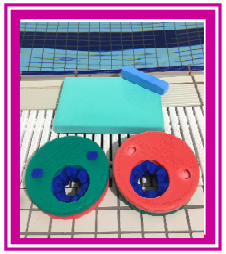
とんとんトントンアンパンマン　とんとんトントンしょくパンマン
とんとんトントンカレーパンマン　とんとんトントンバイキンマン
とんとんトントンドキンちゃん　きらきらキラキラぼくチーズ

とんとんトントンドラえもん　とんとんトントンのびたくん
とんとんトントンすねおくん　とんとんトントンしずかちゃん
とんとんトントンジャイアン　きらきらキラキラタケコプター

キッズクラスでは・・・用具を活用しよう！！

キッズクラスカリキュラムは皆さん慣れてきましたか？

さまざまな項目に挑戦していると思いますが、いかがでしょうか？
●ジッとする　●キック　●背浮き　●ジャンプ　●高い高い
これらの項目をより簡単にクリアする為にも、浮き具をどんどん活用してください。



浮き具を使用することにより、お子様が更にリラックスして、練習に取り組めるはずです。是非試してみてください。

浮き具には･･･

- アームヘルパー
  （風船タイプのもの→1番安定して浮くことができます。）
- ディスク　（枚数を変えることで浮力を調整できます。）
- ビート板
  （キックやジッとする時に使用すると効果的です。）
- スティック
  （10センチくらいの小さな棒です。ビート板よりも浮きは不安定になりますが、キッズ上級者にはジッとする時・キック時に効果的です。お子様自身の力が発揮できます。）

『この用具はどのように使うの？』そんな質問がありましたらお気軽にスタッフにお声掛けください！

ハロウィンイベント ぬりえ

10月28・29日
ハロウィンぬりえ
楽しく出来ました

好評開催中
ママフィット金曜12：00～13：00