

# AQLUB 親子NEWS

アクラブではもっと楽しく、もっと簡単に!! アクラブ親子水泳を楽しんでもらいたい。  
～そんな願いを込めてつくりました～

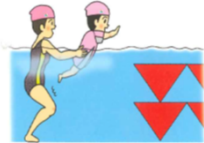


## ～元気なお父さん・お母さん～

最初は水着になるのさえ気恥ずかしさを感じることがあります。でもそれは最初だけ。慣れてくれば大きな声も出せるようになっていきます。  
いつも大きな声を出している元気なお父さん・お母さんはお子さんから見てもカッコイイ。「下手でも泳いで見本を見せてくれるお父さんはやっぱりカッコイイ」「私がたくさん潜れた時に大袈裟に喜んでくれるお母さんって大好き」「こっちおいで～!」「飛び込んでごらん!」「10数えるまで我慢だよ!」いつも大きな声とジェスチャー、大袈裟な笑顔。  
お父さん、お母さんが笑顔で元気にプールに入ってくるとお子さんも自ずと元気になっていきます。

### お父さん・お母さんへのお願いです

- お子さんと一緒に元気にプールを楽しみましょう
- お子さんが上手にできたらたくさん褒めてあげましょう



ロケット  
お母(父)さんの腿に足を置いて、ロケットみたいに跳べるかな?  
『3・2・1 発射あ～!!』

ワニさんキック  
腹這いになって一緒にバタ足練習。どっちが元気よくできるかな?  
『1・2・3……9・10!!』  
一緒にかぞえてやってみよう。



飛びつきジャンプ  
お母(父)さんの掛け声でやってみよう。  
『1・2・3ジャンプ～!!』



浮き身・顔付け  
プールフロアの上からお母(父)さんのところまでシュワッチ。  
『ここまでおいで～ 1・2・3・4・5!!』



上手にできた時は・・・

『はなまる!』  
『上手!上手!』  
『すごいね～』  
お子さんとハイタッチ  
お子さんに向かってOKサイン  
お子さんにしっかり伝わるように褒めてあげましょう



このQRコードでチェックしてみよう⇒



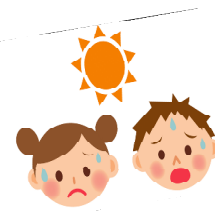
## 手遊び歌♪ お弁当バス

おべんとバスがはしります のせてのせてと やってきて  
いちごさん にんじんさん さくらんぼさん  
ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ

おべんとバスがはしります のせてのせてと やってきて  
しいたげさん ごぼうさん むきえびさん  
ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ

おべんとバスがはしります のせてのせてと やってきて  
なるとさん ハムさん きゅうりさん  
ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ ぎゅっぎゅっぎゅ

おべんとバスがはしります のせてのせてと やってきて

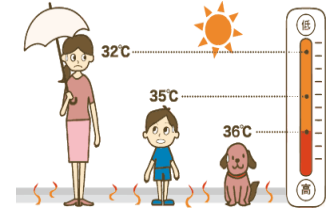


## 今季節に気をつけたい!

## 子供の熱中症

子供はまだ汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすいです。また大人よりも身長が低いため地面からの照り返しを受けやすく、大人が暑いと感じているときに子供は更に高温の環境下にいることになります。大人の顔の高さで32度のとき子供の顔の高さで35度くらいとなります。

幼児は自分では水分補給や暑さ対策が出来ないことも熱中症のリスクを高めます。



## 子供のポイント



子供の異変に敏感になり水分補給をこまめにしていく。  
プールでも十分に熱中症になるリスクはあります。喉が渇いていなくてもレッスン前の水分補給をしていしましょう。

## アクラブからのお知らせ



8月・9月・10月 レッスンお休み

8月11日(土)～8月17日(金)  
9月29日(土)・9月30日(日)  
10月8日(月)～10月10日(水)

—8月プール公開—

8月11日(土)～8月13日(月) 12:00～14:00  
8月14日(火) 9:00～11:00

上記日時はご家族の方もプールをご利用いただけます。  
お子様だけの利用はできませんのでご注意ください。  
お子様2名ご利用の際は、合計年齢が10歳以上の場合に限り  
大人1名・子供2名でご利用いただけます。

金子マスタース大会 出場者大募集!!  
ベビー・キッズ会員の保護者・ご家族の方に参加資格がございます!  
★たくさんのお参加をお待ちしております★  
日時：平成30年9月30日(日)  
開場：明治大学和泉校舎総合体育館  
※詳しくは窓口までお問い合わせください。  
申込み締切：9月8日(土)