

園児スイミング レッスンの流れ



◎元気にあいさつ
◎出席／体調を確認
大きな声で『あいさつ』
『お返事』をします。



◎体操／シャワー
音楽にあわせオリジナル
体操で楽しくのびのび
行います。



◎楽しいレッスン
復習練習からメイン
練習へ段階的に進
みます。3ヶ月毎に
「泳力見極め」を行います。目標達成時に
泳力認定証・ワッペンをお渡し致します。



◎あいさつ／シャワー
元気にあいさつシャワー
後はサウナやドライヤー
できれいに乾かします。
着替えもひとりではやく
出来るようになります。



※上記は参考例になります。レッスン内容など
詳しくは、各クラブへお問い合わせ下さい。

お子様のやる気と着実な進歩をバックアップ

62段階の

お子様を無理なくのばす
えいりよく😊にんていひよう

ねらい/ワッペン	種目
ねらい/ワッペン GENEX 水とお友達になって元気に 楽しく水慣れをしましょう はじめてのスイ プールに慣れましょう	腰かけキックができる かにさんができる 水中歩行 わにさんができる すべり台ができる ジャンプができる



3ヶ月毎の『みきわめ』
にて合格されると
オリジナルワッペンと
認定証をお渡しします。
たくさん集めて
ステップアップしよう!!

62段階のきめ細かな目標設定で無理なく
楽しく自信がもてる「泳力認定」システム

3ヶ月毎担任が見極めをおこない泳力認定
証/認定ワッペンをお渡し致します。
お子様の成長をご確認頂けます。

水泳指導と共に「あいさつ/マナー」に関す
る社会性の習得を目指します。

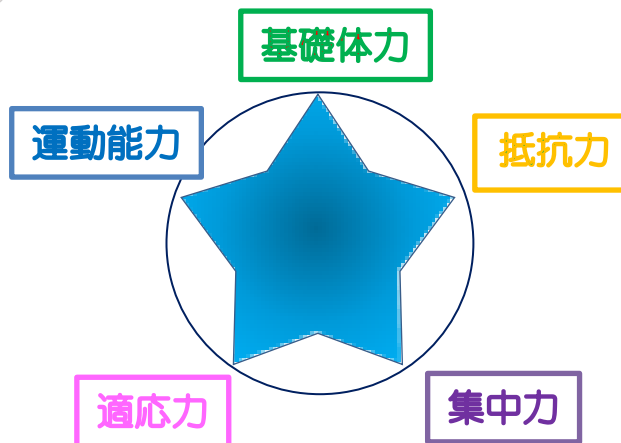
体調表(連絡ノート)



お子様の体調やご家庭での様子を
コーチへ教えて下さい。
その他、水泳やお友達のことなど
ご相談されたいことなどお気軽に
ご記入頂けます。

毎日成長されるお子様、1人ひとりをしっかり
「知る」大切なことだと考えます。

お子様が『強くなる!』
5つのポイント



全身運動で強い体に! 浮力で脳神経を発達!
お子様の年齢・体格に合った負荷で 浮力により体が水平に保たれ通常
全身を動かすので、成長期に欠かす 出来ない体の動きができるため、
ことのできないすべての筋肉、骨を 脳(神経系)の発達に最も適してい
無理なく丈夫に強い体をつくりま ます。

水圧の力で呼吸器循環器系を強く! 水の温度(30度)が 負けない体に!
水圧を受け規則正しい腹式呼吸に 水の刺激を全身へ受けるため新
なるため呼吸器が強くなります。 陳代謝や体温調節機能が活発に
喘息の改善にも大きな効果を発揮 なり抵抗力のあるカゼに負けな
します。 い強い体をつくりま ます。

バランス感覚・ボディコントロール機能を発達!
水中で様々な動きを体験することでバランス感覚が良くなり
ボディコントロール機能が発達します。
また、他のスポーツへの適応力もあります。カラダの成長期に
はとても有効で欠かすことのできないスポーツが「水泳」です。