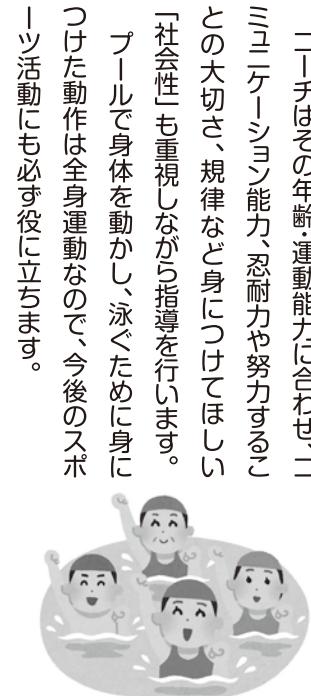


# スイミングの効果を考えてみよう!

日本スイミングクラブ協会 すいむ新聞より



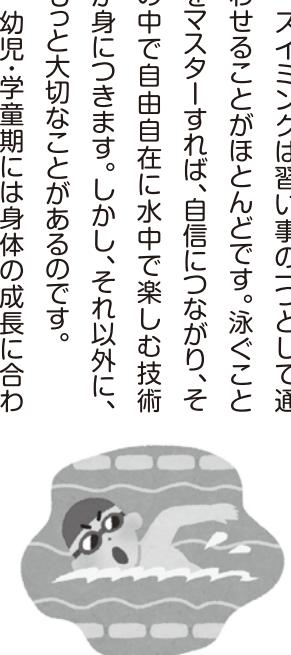
スイミングは習い事の一つとして通わせることがほとどじです。泳ぐことをマスターすれば自信につながり、その中で自由自在に水中で楽しむ技術が身につきます。しかし、それ以外にもっと大切なことがあります。

幼児・学童期には身体の成長に合わせて運動能力を育む必要があります。多くの経験を積んで、判断力を養うことも必要ですが、人としての礼儀やマナーを身につけられ、水泳を覚えることで、万が一の時には自分の命を守る技術も身につきます。そのようなことをプールの進級基準に基づいて習得できるようになっています。

はじめは水への恐怖心を取り除き、楽しくプールへ通えるよう、遊びを通して水に親しむ練習を行います。

つぎに泳法の基本を習得し、技術をマスターしていきます。そして技術と体力を向上させ全身の筋肉を使ってバランスの良い身体づくりを目指します。

コーチはその年齢・運動能力に合わせ、コミュニケーション能力、忍耐力や努力するとの大切さ、規律など身につけてほしい「社会性」も重視しながら指導を行います。プールで身体を動かし、泳ぐために身についた動作は全身運動なので、今後のスポーツ活動にも必ず役に立ちます。



# プールでは楽しみながら心とからだの成長を育みます

プールでの運動は様々な効果をもたらします。中高齢者の水中運動では体重と脂肪が減った、脚力が強くなった等、多くのデータが出ています。水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)は血液循環や呼吸器官を活性化し、成長期の身体作りに重要な役割を果たします。



## なぞなぞ わかるかな？

- ①間違ひだけのメールは何時に届く？
- ②何と読むでしょう？ 「さしそせそ中」？
- ③おじいさんとあるスポーツは？
- ④八百屋さんがトラックに野菜をのせて走っています。カーブの手前で何を落としたでしょう？
- ⑤お墓参りに2回行った人の体調はどんな？
- ⑥季節が「秋→夏→春→冬」になる場所はどこ？
- ※答えは4面田にあります。

# クリスマス会

小郡校



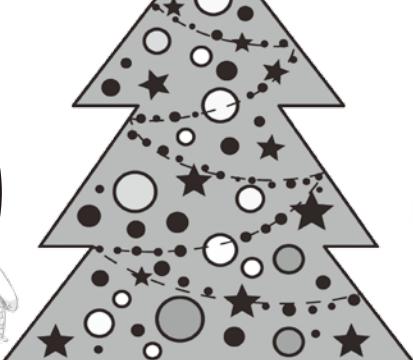
いっぱいゲームができて、楽しかったです。ともだちもいっぱいできました。うれしかったです。  
いまよし れおんさん



クリスマス会のゲームは玉入れが楽しかったです。  
いとう ひろむくん



とても楽しかったです。サンタさんが出てきてびっくりしました。  
むかい めいさん



クリスマス会の日はちょうど誕生日だったのでよかったです。  
はらの しゅういちくん

# かわうそ祭

三国校



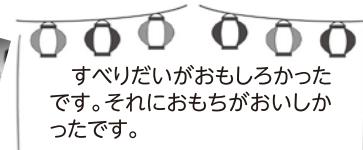
すべりだいや、わくぐりぬけなど、いろんなあそびができるよかったです。おもちゃたべたし、コーチショーンではPPAPやドラえもんなどいろいろなきょくにあわせてダンスをしていたのがおもしろかったです。  
ふちがみ あやねさん



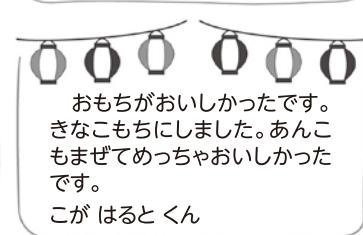
おもちぺったんぺったん  
おもちぺったんぺったん



きよだいすべりだいとうじょう！



すべりだいがおもしろかったです。それにおもちがおいしかったです。  
ますながりこさん



おもちがおいしかったです。きなこもちにしました。あんこもまぜてめっちゃおいしかったです。  
こがはるとくん

コーチショーンはホームページを見てね