



ヘルパークラスで 学ぶことってなんだろう？



其の1

25級～20級
水なれから始まり
水中での呼吸動作、浮く・進むなど
泳法技術習得のための
基本動作を身につける



できることから始めよう!!
～これができたらこんな力が身につく～

ここがポイント!!



其の2

1人の自立した大人になるための
社会的ルール・マナーの
基礎を身につける



- ①トイレから出てきて
全てのサンダルをキレイに整える
→次に使う人のために整える
→他人を思いやる心



- ②プールに来たら先生とお友達に
大きな声で挨拶をする
→自分から挨拶をする
→コミュニケーションが
上手に取れるようになる



自立をするためには、まず他人とのコミュニケーションをとることが大切です。
成長をしていくにつれて友達の数が増え、年齢の異なる人との関わりも増えていきます。
学校生活や、将来就職し有意義に働くためには良い人間関係を築くことが重要です。
ヘルパークラスでは、まず“他人との距離の取り方”や“他人を思いやる気持ち”を育てていきます。
家に帰りプールのお話をする時に

『今日は誰と遊んだの?』『〇〇くんとどんなお話をしたの?』や『先生はどんなお話をした?』などと一番身近にいる“お父さん”と“お母さん”が他人に興味を示せるように導いてあげてください。
誰よりもお子さまに近い存在の“お父さん”と“お母さん”から他人の話聞くことで、“友達”に興味を持ち積極的にコミュニケーションが取れるようになっていきます。

特集 “冬のプールは寒い”は間違いだった?!

【冬のプール】と聞くと、どうしても寒いイメージがありますが、それは大きな勘違いです。
年間を通して【水温：30℃～31℃】【室温：32度～34度】を保っているため、イトマンのプールは暖かい!!
そして湿度も高いので、“冬の乾燥”とも全く縁がありません。ではなぜ風邪を引くのか・・・?
幼稚園児や小学校低学年は抵抗力が弱く、風邪などの病気から体を守る機能がまだ未熟です。
だからといって、プールを休んでしまえば、体は強くなりません。
ケガをしてかさぶたができ、新しい皮膚ができて強くなっていくのと同じように、
休まずプールへ通うことにより、風邪や病気に対抗する免疫ができるので風邪に負けない丈夫な身体に育っていきます。
プールに休まず通うためにはどうすれば良いのか?ポイントはプールと家の往復にあります。

髪の毛を乾かそう!!
濡れたままの体は
体温が奪われやすい(>_<)
髪の毛の長さは関係なく、
しっかりと髪の毛を乾かしましょう!



防寒は徹底的に!!
上着だけでは、首など露出している部分から
体温が奪われていきます。
泳いだ後で体が温まっても
帽子・マフラー・手袋をつけて外に出ましょう!!

