



”心身ともに健康”

を目指そう！！



水慣れを中心に行う初級クラスからクロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳法技術を修得する中級クラスになりました。「きれいに、長く泳げる」という一生の財産が身につくだけでなく、授業、進級テスト、記録会などの**1級合格卒業**という目標達成のための過程で得られる喜びの積み重ねは、お子さまの自信につながり、将来にも必ず良い影響を与えるはずです。

★健康な身体を作る



～子どもの体力の現状～

現在、子どもの体力低下が話題になっています・・・

その原因は、学習塾などの習い事の需要に比べて、外遊びやスポーツの重要性を軽視する傾向が進んだからだと考えられています。

～体力～

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっています。人間の健全な発達や成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。



体力をつけることに効果的であるのが、... 水泳！！

子どもの時期に水泳を行うことは、身体の成長に必要な体力を高めるだけでなく、心肺機能も向上させることから病気から身体を守ることができます。つまり、身体をより健康な状態にすることができるということです。

体力をつけるためには有酸素運動が効果的★水泳は有酸素運動です。

有酸素運動を行うことで呼吸筋を発達させ、呼吸をよりスムーズにすることができます。

水泳を継続的に練習をすることで体力はついてきます。保護者の方も休まず練習に通えるようにサポートをしてください。

★健康な心を育む



育児書などでもよく見かけるようになった「自己肯定感」という言葉。

「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、思える感覚を示す心理用語です。

自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことをいいます。

自分の良いところも悪いところも含めて自分のすべてを肯定できる、前向きな感情ともいえます。

自己肯定感の高い子どもは、自分に自信があり、何事にも挑戦していく強い心を持っています。

「折れない心」ともいえますね。

また自己肯定感があると、心に余裕があり人に優しく親切に接することができるので、周りに集まった多くの人々に支えられて生きていくことが多い傾向にあるそうです。

自己肯定感アップ！

自己肯定感を育てるには、その子を無条件に肯定することが不可欠です。

- ・テストで100点だと「良い子」、でも、50点だと「悪い子」
- ・お手伝いしてくれると「良い子」、でも、してくれないと「悪い子」
- ・よく笑うから「可愛い子」、でも、泣いてばかりだから「面倒な子」

のように、条件をつけた形で子どもを見てしまうこと。

確かに「50点よりも100点」「お手伝いをしてくれないよりはしてくれる」「泣いてばかりよりはよく笑ってくれる」その方が親としては嬉しいです。

しかし、それをその子の評価につなげてしまうクセはやめた方がよいでしょう。

今は競争社会。子どもたちは、「点数」「条件」などで評価されることが非常に多くなっています。

そんな社会だからこそ、親だけは、我が子を全身で受け止めてあげる必要があるのです。

「口うるさくなるのも、いろんなことを求めるのも我が子だから」愛してるから。

だけど、「100点だって、50点だって、あなたへの気持ちは変わらないよ」

無条件の愛をしっかりと伝えることが健康な心を育むためには、必要なことです。

