

## 頑張れる理由・・・ それは仲間がいるから



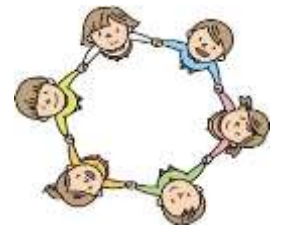
ジュニアクラスでは4歳～15歳までの生徒がそれぞれの級で、年齢・学年問わず、一緒に練習を行っています。近所の友達や、幼稚園・小学校の友達だけでなくイトマンでできた友達、などと幅広い交友関係が築かれています。  
上級クラスになると、練習の中で泳ぐ距離や本数が増え、1人で練習を行うにはとても大変です。そんなとき、同じ苦しみを分かち合える仲間がいることで互いに励ましあい、途中で諦めることなく最後まで頑張ることができる。

### 1つの目標に向かってみんなで立ち向かう！

高い壁を超えるのに1人では難しいとき、1人2人と仲間で知恵を出し合ったり、協力することで新しい方法を考えたり、共に励ましあい、最後まで諦めずに目標を達成することができます。  
イトマンスイミングスクールでは“1級合格卒業”を大きな目標として掲げています。  
1人では諦めてしまいそうな大きな目標であっても、1人、2人・・・と仲間が増えることで、目標を達成するための大きな力が生まれてきます。  
ですが、途中で1人辞め2人辞め・・・と仲間が少なくなってしまうと仲間で目標を達成しようとする力も弱くなってしまいます。  
だからこそ、コツコツ出席をし仲間同士で励ましあい、大きな目標を共に達成することが大切です。

### 1級合格卒業後も水泳を続けたい人は「特習クラス」

1級合格卒業した後は『特習』と呼ばれるクラスで水泳を続けることができます。  
特習クラスでは自ら目標を作り、それに対して自ら達成する工夫や努力をする方法を考えていく力を伸ばしていくようになります。  
また、全国各地にあるイトマンスイミングスクールの中で、奈良県4校・三重県1校の大和郡山校・真美ヶ丘校・王寺校・富雄校・名張校の特習クラス在籍の生徒で授業の内容を通して合同のイベントを行っています。



上級で頑張っていくにあたって辛いことにぶつかっても心が折れないような強靱な心が必要になっていきます。その為には、、、、こういった心のトレーニング方法が有効です！

#### ①少し頑張れば達成できそうな身近なことに目標を設定する

身近な目標の達成をくり返し、時間をかけて本当に到達したい目標にたどり着くというのが、心の健康という面から見てもよい。

#### ②どのくらいの緊張なら自分は大丈夫なのかを知る

緊張するのは、実は悪い事ではありません。大切なのは、どのくらいの緊張感なら自分の最大のパフォーマンスを発揮できるのかを知っておくと良い。

#### ③頭の中が整理できるような確認事項を作っておく

あらかじめ3つほど「これをしよう」という事を決めて、確認できるようにしておくのがオススメ！基本的なことを確認するしぐさを取り入れることで、心の準備が整い、落ち着くことができます。これを練習の度にもしくは緊張を感じた時に繰り返し行います。

★これらの方法はぜひ保護者の方が最初に実際にやってみて、自分をコントロールできる効果があるとわかったことをお子様にもオススメしてみてください。お子様もやってみようという気持ちになりやすいと思います。  
1級合格目指してがんばりましょう！！