

BABY SCHOOL



**体験受付中!!**

ベビースイミング (水泳)

**今しかできない  
体験を親子で。**

お子さまと保護者が一緒にプールに入り、水中で運動を行います。

もともとベビーは生まれながらにして水に順応する能力を持っています。  
それが、ベビーの習い事でスイミングをおススメする理由の一つです。

授業内容は、『水遊び』や『水慣れ』を中心に行います。お子さまの体調やご機嫌、体力に合わせて  
楽しく水に慣れることができるようにすすめます。

また保護者と子の肌と肌のスキンシップがはかれることや、日中に身体を使うことで1日のリズムが作りやすくなるメリットもあります。

生後4カ月  
からの  
スイミング  
スクール

**シティライトフィットネスコート岡山南のベビースイミングの特徴**

**機能の発育**

水の刺激により発育発達を促すことにより皮膚を鍛え、浮力による平衡感覚を養い、水の中での呼吸調整によって心肺機能の働きを向上させることができます。



**本能を活かし水慣れを促す**

ベビーは水中で浮く、バランスをとる、手足を動かす、呼吸調整をするなどいくつかの水に対する本能・感覚を持っています。水に対する恐怖心をもたない時期から、繰り返し練習することにより水の性質を知り、正しく理解することで水に慣れていきます。



**水中での呼吸方法**

水中で呼吸調整を身につけ、自らの身を守る危険時の呼吸を確保することができるようになります。



**運動で育つ々のコーディネーション能力**

「コーディネーション能力」は、自分の身体を思い通りに動かすために必要な能力です。目や耳で捉えた情報を脳内で適切に処理し、身体を正しく瞬時に動かす能力で、トレーニングによって向上を図ることができます。特に、吸収力の高い幼少期に楽しみながらさまざまな「コーディネーショントレーニング」を行うことで、上手な身のこなしを身につけ、怪我をしにくくなったり、将来のスポーツ全般に役立てることができます。

- 連結能力
- 識別能力
- 定位能力
- 変換能力



バランス能力

リズム能力

反応能力





# ベビースイミングの 授業の流れ

詳しくは  
WEBで!

コート岡山南

検索



## 1 今日も元気かな?

歌を歌いながらベビーマッサージなどをおこないます。



## 2 さあ、授業開始!

まずは、保護者の膝に座って水に慣れましょう。



## 3 プールの中でゆらゆら

少しずつ顔を水をかけながら、体全体で水の感覚に慣れます。



## 4 うつ伏せて足を動かす

保護者の腕に乗り、足をバタバタ動かします。



## 5 仰向けになる

慣れてきたお子さまは、仰向けで浮く事にもチャレンジします。



## 6 歌に合わせて全身運動

歌に合わせて上下左右に動きます。保護者の方も楽しく運動できます。



## 7 ひとりで浮いてみよう

慣れてきたら、コーチから保護者の元へ、泳いだり、少しもぐって行ってみましょう。



## 8 自由に動いてみよう

腕に浮輪をつけて(月齢によって)浮いたり、キックしたりしながらボールを追いかけてみよう。



## 保護者の声

### 10カ月 女の子のママ



最初は、不安そうな表情をしていた娘も今はプールで上手にバランスを取り、浮けるようになった事で随分楽しめるようになったようです。

いまでは『キャッキャ』と声を出しながらプールではしゃいでいます。

その姿を見て私(ママ)も本当に嬉しくてプール行くのが楽しみになりました。

### 1歳6カ月 男の子のパパ



毎週土曜は、私(パパ)が息子とプールに入る日と決めていて、ベビースイミングを楽しんでいます。

普段は仕事で忙しいですが、この日は息子と特別な時間を過ごせており、家では見せない表情などを見せてくれている気がします。

プールでたくさん身体を動かすので、プールの後はぐっすり昼寝をしてくれます。

### 2歳0カ月 女の子のママ



生後4カ月のころからベビースイミングに通っています。

始めた頃は泣く事もありましたが、無理強いせず、機嫌の良い日にプールに行くように心がけました。

今は浮き具を付けて、一人でバタバタキックをして泳げるようになりました。

潜ったりも出来ます。

## 授業内体験会 620円(税込)で随時受付中!

実施曜日	実施時間	対象年齢	月会費
毎週水曜日	11:00~12:00	4ヶ月~2才6ヶ月 の親子	3,850円(税込) フリー出席制
毎週土曜日	11:00~12:00		