

子どもの未来を耕し、育て、伸ばす

SHINGA FARM

育児に悩むご家庭を応援！
子育てから受験までの役立つ情報を発信するメディア



子育てのコト

子どもの学びのコト

ちょっと気になる受験のコト

カテゴリから探す

ホーム > 子どもの学びのコト > 子どもの水嫌いを克服させる4つのコツ&親子で知っておきたい着衣泳とは？

子どもの学びのコト

2017.08.04

4~6歳

7歳以上

子育てお役立ち

学び

子どもの水嫌いを克服させる4つのコツ&親子で知っておきたい着衣泳とは？



夏の間子どもが潜れたり泳げるようにさせたい！と願うママやパパはどんなことに気をつけて教えられるの？

さらに、夏の海水浴や川遊び、ゲリラ豪雨の際に知っておくと役立つ、話題の「着衣泳」について、子どものスポーツ指導のプロであるピセラスポーツの笹木先生にお話を伺いました。

笹木郁男先生

株式会社PISERA SPORT代表取締役。水泳・野球・サッカー・陸上・体操などのスクール運営や体育の家庭教師、からだのメンテナンスを手掛けるスポーツトレーナー。個人レッスンは半年先まで予約が入る人気ぶり。<http://www.pisera-sport.com/>

まずは陸でトライ！子どもの水嫌いを克服させる4つのコツ



RANKING

サイト内で読まれている記事

No.1 **子育て**
4歳児は心が揺れている！「4歳の壁」の正しい対処法とは？

No.2 **子育て**
【プロ直伝！今どき男の子の育て方】ママが陥りやすいNGワードとは？

No.3 **子育て**
「怒る」と「叱る」は違う！子どもを傷つせずに効果的に叱る6つの基本ルール

No.4 **受験**
くじびきで決まる!? 国立小学校受験の実態とは？

No.5 **受験**
2016年名門幼稚園入試の現状を徹底解剖！3歳以下のママ必見「はじめの園選び」

▶ ランキングを見る

@ShingaFarmさんのツイート
SHINGA FARM



おすすめの

子育て

水に慣らそうとして水が怖いお子さんに、頭からシャワーをかけるのはNG！ 気持ちには分かりますが…。水慣れにも段階があります。「水は雨と一緒に」など、「なんてことないよっ！」と、脳にいい意味で錯覚させていきましょう。

STEP1：水鉄砲（or霧吹き）で顔に水をかけて遊ぶ

「雨が顔にかかっても平気だけどシャワーは嫌」というお子さんは多いもの。なので、水鉄砲や霧吹きを使って顔に水がかかる感覚に慣れていきましょう（水滴をだんだん大きくして）。はじめは遊び感覚で公園やお風呂でやれば十分。

STEP2：顔にかかった水を3秒拭かない

水に慣れてきたら、今度は顔にかかった水を何秒拭かないでいられるか、にこだわって。顔に水がついているあの感覚が嫌なんです。まずは3秒くらいから挑戦してみてください。

できたら5秒、10秒、20秒と増やしていきましょう。これは水慣れの大きなポイント！

（ポイント：正規の3秒、10秒より早口で言って、出来たと言う自信を付けさせるのも効果的です！）

STEP3：息止めゲーム

続いては、息を止める練習をゲーム感覚で取り入れます。これも何も水の中でなくても大丈夫。にらめっこの「アップアップ」の要領で息をしっかりと止める練習を。陸でできなければ水ではできませんから！

上手く出来るようになったら、洗面器等に溜めたお水に顔を付けるところからやってみてください！

STEP4：鼻呼吸の練習（ボビング）

最後は呼吸の練習を。「口から息を吸って、鼻から息を出す」これも陸でできるようになってから水の中で。長く泳ぐためには必ず必要となる練習です。

初めは鼻から息が出せないお子さんがいます。鼻の下に人差し指を置き、「指に息をかけて！」と、言葉を掛けながら練習をしてみてください。上手くいくと顔を水に付けたり、離れたりの動きが繰り返し、出来るようになります。

海や川で溺れないためには「背浮き」できるかが大事！

親はなぜ子どもに水泳を習わせるのか（泳げるようになってほしいか）。水泳選手にさせたいという方もいるかもしれませんが、「命を守る技術」という方が大半でしょう。では、溺れないためにはクロールやバタフライができないとダメでしょうか？ 答えはNO！

海や川で溺れた際はまず、落ち着いて背浮き（仰向けで浮く背泳ぎの姿勢）をして呼吸を確保する事が最優先。背浮きは大人でも恐怖心があるとできませんよね。

肺に空気を入れ風船のように膨らませあごを上にして、両手をバンザイの形になど、細かなポイントはありますが、小さいうちからぜひ訓練しておくといいでしょう。救



うちの子が発達障がいの可能性を指摘されたら？



子育て

男の子のゲームや漫画、どこまでOKにすればいいの？



子育て

【都会のママ友ルール第5回】働きながらの育児、ぶっちゃけここが大変！



子育て

4歳児は心が揺れている！「4歳の壁」の正しい対処法とは？



子育て

インテリアのプロアクタスに学ぶ「今どき子ども部屋の作り方」

▶ さらに見る

助隊が来るまで背浮きで命をつなぎ、救出されるまでが一般的な救助の流れとなります。

大人も知っておきたい！着衣泳とは？

夏休みは子どもの水の事故も多い時期。「僕は泳げるから大丈夫！」という子が一番危ないんです。そんなとき私は子どもたちに「じゃあ君たち洋服を着たまま泳いだことある？」と聞き返します。

水着で泳ぐのと洋服を着たままとでは水の抵抗が全然違いますから大人でも泳ぐのは至難の業です。そこで知っておきたいのが、身の回りのもので何が浮き輪代わりになるか、ということ。

ちょうどいい具合に2Lの空のペットボトルが転がっている、なんていうことはまずありませんから、自宅のお風呂などで「何が浮くか」を実験してみるといいでしょう。小学生が身につけているものの中だと、クロックスのサンダルやスニーカー、ランドセルも立派な浮き具になります。水筒も背浮きをして顎の下に入れれば呼吸が確保できます。

最近では小学校の水泳の授業に着衣泳の指導を取り入れるところも増えてきましたが、増えると同時に、「正しい着衣泳」の指導を受けられることを願っています。また、私も親子で学べる場を作れたらいいなと思っています。

姿勢が悪いとすべてのスポーツは上達しない！

私は子どもたちにスポーツを指導して24年になりますが、昔と比べて今の子は姿勢の悪さが目につきます（これは大人にも言えることですが）。

スマホやゲームの普及、外での運動不足等で背中が丸い前かがみの姿勢に慣れ、「正しい気をつけ」ができない子も。水泳にしても野球や陸上、体操にしても、いくら技術を磨いたところで普通の姿勢が悪い子は上達への弊害となります。

小さいうちからぜひ正しい姿勢を意識して行動をさせてあげると運動のパフォーマンスが必ず向上しますよ！

いかがでしたか？ 近頃はゲリラ豪雨などで道路があつという間に冠水する危険も。身近なもので何が浮くか、は一度お子さんと実験してみるといいかもしれませんね。

わが家も今年の夏は背浮きを親子でマスターしたいと思います！

著者プロフィール

加藤 朋美

フリーランスのライター・エディター。出版社勤務を経て、現在は女性誌やライフスタイル、ママ向けのweb媒体などで活動。tend.jpでは、ママ目線を生かした子育てに役立つ情報を発信中。2015年に保育士資格取得。

[▶ 他の記事を見る](#)

4～6歳 7歳以上 子育てお役立ち

[Tweet](#)

[LINEで送る](#)



フォローで最新情報をお届け！

@ShingaFarmさんをフォロー

< 前の記事

「子どもの学びのコト」記事一覧ページへ

次の記事 >



関連記事



2017.07.24

学び

アメリカ版宝塚!?ダンスの集中特訓からチェスまで！
米国・西海岸で...



2017.07.21

学び

今どき夏休みの宿題事情！
「表彰されやすい自由研究
& 読書感想文のコ...



2017.05.12

学び

英国の名門校「エブソムカレッジ」のマレーシア校で
学ぶ「スーパーグ...



2017.04.24

学び

「STEM」から「STREAM」へ。2017年の
アメリカ最新知育...



新着記事



2017.11.22

学び



2017.11.17

子育て



2017.11.15

子育て



2017.11.14

学び

子どもを伸ばすヒントが満載！幼児教室のプロが教えるとおき絵本...

スマホに入れておくと安心！話題の知育系アプリ10選！

魔の2歳児到来!? イヤイヤ期に取り入れたい4つの対策とは？

目指すはTech kids！IT先進国アメリカのIT教育最前線

[TOP](#) | [子育てのコト](#) | [子どもの学びのコト](#) | [ちょっと気になる受験のコト](#) | [運営概要](#) | [サイトマップ](#)

powered by 伸芽会

Copyright © 2017 Shingakai co.,ltd. All rights reserved.

