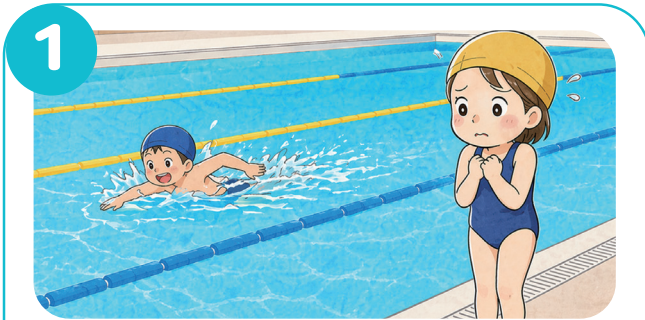
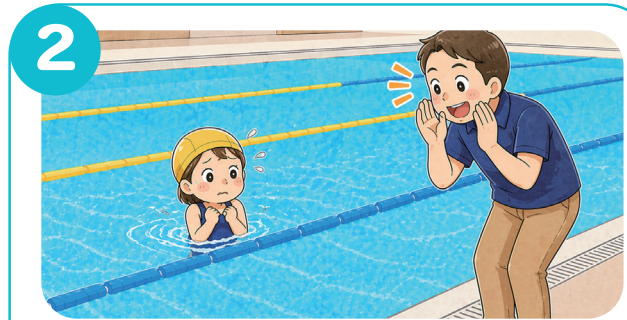


## みんな『期待にこたえたい』『いい子でいたい』って 思ってる。期待もホドホドが一番。

子どもは、みんな「できるようになりたい」と思っています。ほめられたい、かっこよくやりたい、期待にこたえたい。そんな気持ちが、子どもの中にもちゃんとあります。でも同時に、「ちょっとこわい」「失敗したらどうしよう」もいっしょにあります。水泳の練習は、顔つけ・潜り・ジャンプ・息つきなど、勇気が必要な場面がたくさん。だからこそ、ドキドキするのは自然なことです。このとき、応援のつもりの言葉でも、期待が強く伝わると「こたえなきゃ」と体に力が入り、いつも通りに動けなくなることがあります。大切なのは、期待をゼロにすることではなく、期待を“安心につながる言葉”に変えること。



1 プールサイドで迷ったり、すぐに動き出せなかったりすることがあります。でもそれは、心の中で「やってみようかな」と準備している時間かもしれません。急がせすぎず、一步踏み出そうとしている姿を見守ってあげましょう。



2 がんばってほしい気持ちから、つい声をかけたくることがあります。でも、子どもにはその一言が大きく感じられることも。少し待って、「ゆっくりで大丈夫だよ」と伝えるだけでも、安心して取り組みやすくなります。



3 大きな目標よりも、今できそうなことを一つ決めてみましょう。「顔を少しつけてみる」「先生のところまで行ってみる」など、具体的に小さな目標にすると、子どもも取り組みやすくなります。小さな成功が、次の自信になります。



4 「できた/できない」だけでなく、がんばっていた場面に目を向けてみましょう。少しでも前に進もうとしたこと、水に向かってみたことも大切な一歩です。その一歩を認めてもらえると、「またやってみよう」という気持ちにつながります。

### まとめ

期待は、子どもを応援する大切な気持ちです。ただし、強く伝わりすぎると、子どもが緊張してしまうこともあります。できた結果だけでなく、迷いながらも取り組もうとした姿や、小さな変化を見つけて声をかけてあげましょう。「見ていてくれた」「認めてもらえた」という安心感が、次の挑戦を後押しします。**焦らず、比べず、今日の一步をいっしょに応援していきましょう。**



「水がすきになる!笑顔がふえる!」

# プールでの おもちゃ拾い

おもちゃを  
見つけて  
取れた!の  
達成感を  
大切に♪



遊びながら、からだところを育てよう!

プールでのおもちゃ拾いは、水に慣れる・潜る感覚を覚える・楽しみながら呼吸コントロールを学ぶためによく行われる遊びです。

どんな遊び? 浅いプールに沈めたおもちゃを、赤ちゃんが拾ったり触ったりする遊びです。



## 沈むリング

つかんだり、投げたりして水に親みます。



## 沈む カラーボール

水の中に沈むを目で追って楽しめます。



## 動物型 おもちゃ

好きな動物を見つけてつかまえます。

## 期待できる効果

### ◎水への恐怖心を減らす

遊び感覚なので、「水って楽しい!」という印象を作りやすいです。

### ◎顔つけ・潜りの練習になる

自然に顔を水へ近づけたり、短く潜る動きにつながります。

### ◎運動能力の発達

水中で体を動かすことで、バランス感覚・手足の協調性・体幹などの刺激になります。

### ◎親子のコミュニケーション

親が「取れたね!」「すごい」と反応することで安心感につながります。



## 安全に行うポイント

### ★無理に潜らせない

嫌がる時は絶対に無理をしないことが大切です。

### ★保護者がすぐ 支えられる距離で

常に手が届く位置で行います。

### ★お子さまのペースを大切に

楽しい気持ちを優先して、無理なく進めていきましょう。



年齢  
の  
目安

### 6か月頃～3歳くらい

水慣れ状況・発達・性格によって個人差があります。  
お子さまのペースを大切にしましょう。

## おすすめの進め方(ステップアップ)

### ①水面に浮く おもちゃで遊ぶ

水に慣れて楽しむことから始めましょう。



### ②浅く沈める

目で見える位置に沈めて、興味を引きます。



### ③顔を近づける

顔を水に近づける感覚に慣れていきます。



### ④少しだけ潜る

短く潜る体験で自信につながります。



### ⑤自分で拾える ようにする

取れた!の達成感をたくさん味わいましょう。



もっと楽しく!  
アレンジいろいろ♪

### ★色集め

同じ色のおもちゃを集めよう!

### ★宝探し

隠されたおもちゃを見つけよう!

### ★動物探検

動物のお友だちを探しにこう!

お子さまの「やってみよう!」を大切に、楽しく安全に水と仲良くなりましょう!