



AOLUB

アクラブ 親子NEWS

2026年

春号

「頑張っておいで」

「楽しんでおいで」同じ言葉の繰り返し。

毎日、我が子を送り出す時の言葉の積み重ねって結構大きい。

1



気を付けてね

頑張ってね

プールに行く時も、学校（園）や
他の習い事へ行く時にも
毎回、送り出す際にかける言葉がありますよね。

2



帰ってきたら

どうだった？

楽しかった？

これも毎回の言葉掛け楽しかった日も、
上手くいかなった日も同じ言葉で迎えますよね。

3



特別な言葉ではない。
でも、毎日、毎回変わらずに口にしている言葉。

すぐに大きな変化は起きないけれど
必ず子どもには届いている。

4



毎日の言葉掛けってすぐに結果を出すための
言葉ではなく少しずつ溜まっていく

一歩、踏み出すための「勇気」
失敗しても立ち直るための「勇気」

子どもが困ったときに頼れる
「お守り」のような言葉だと思う。

言葉の積み重ねって結構大きい。



ベビースイミングが育む からだと心

赤ちゃんにとって「水」は、ママのおなかの中を思い出させるような、どこか安心できる場所。ベビースイミングは、そんな水の特性を生かしながら、赤ちゃんの発達をやさしくサポートする親子プログラムです。

全身を使うことで、運動の土台づくりに

水中では浮力が働くため、まだ筋力が十分でない赤ちゃんでも、手足を大きく動かすことができます。自然な動きの中で全身の筋肉が刺激され、首すわりや寝返りなど、これからの運動発達につながる基礎が育まれていきます。関節に負担がかかりにくい点も、成長期の赤ちゃんにとって安心できるポイントです。

五感を刺激し、情緒を安定させる

水温や揺れ、プールに響く音など、ベビースイミングは五感への刺激がたっぷり。そこに親の声やぬくもりが加わることで、赤ちゃんは安心感を得やすくなり、情緒の安定にもつながります。親子で目を合わせ、同じ時間を共有すること自体が、大切な成長体験です。

呼吸とリズムが、心肺機能を育てる

顔に水がかかる感覚や、声かけに合わせて息を止める体験は、呼吸のコントロールを自然に学ぶきっかけになります。無理のない範囲で行うこれらの動きが、心肺機能の発達を穏やかに促します。

★よく寝る?生活リズムへのうれしい変化★

「レッスンの日はよく眠る」「ごはんの進みがよくなつた」という声も多く聞かれます。適度な運動と心地よい疲れが、生活リズムを整えるきっかけになることもあります。もちろん個人差はありますが、日常にメリハリが生まれる点は、保護者にとってもうれしいポイントです。

アクラブ キッズスイミングが大切にする、親子の時間

アクラブのキッズスイミングは、パパママが泳ぎを教えます。

水の中での体験を通して、親子のコミュニケーションを深め、楽しみながら自然と上達していきます。顔を見て声をかけ、手を取りながら動きを伝えることで、子どもは安心してチャレンジできます。

いつもそばにいる存在だからこそ、子どもの小さな成長や変化にも気づきやすく、一人ひとりに寄り添った関わりが生まれます。



親子のコミュニケーションが、上達の近道に

「できたね」「もう一回やってみよう」

水の中で交わされる言葉や笑顔は、親子の信頼関係を深める大切な時間。安心感があるからこそ、子どもは失敗を恐れず、前向きに挑戦できます。この積み重ねが、水への自信と泳力の向上につながっていきます。



★親がそばにいる安心感★

初めてのことに挑戦するとき、子どもにとって親の存在は何よりの支え。

水の中でもその安心感は変わりません。信頼できるパパママが一緒にいることで、子どもはリラックスしてレッスンに参加できます。

楽しいから、自然と上手になる

「楽しい!」という気持ちを何よりも大切にしています。遊びの要素を取り入れながら、水に親しみ、体を動かすうちに、基本的な動きや泳ぎの感覚が自然と身についていきます。無理に教え込むのではなく、楽しさの中で成長を引き出します。

★家庭でもつながるスイミング体験★

レッスンで覚えた声かけや動きは、家庭やプール遊びでも活かせます。「あのとき楽しかったね」と話題にすることで、親子の会話が広がります。

★「できた!」と一緒に喜ぶ時間★

泳げた距離が少し伸びた、顔をつけられたそんな小さな成功を、すぐそばで一緒に喜べるのが親子参加型の良さ。

成功体験が自信となり、「もっとやってみたい」という気持ちを育てます。

