パパやママと楽しく
プールデビュー！



心身の成長
水の特性を生かし
発育・発達を促す

スキンシップ
親子の信頼関係を
育む

友達づくり
同じ年頃の子どもをもつ
友達づくりのきっかけに

ベビースイミングスクール

対象年齢：生後６ヶ月～３歳未満

水圧・抵抗・浮力・水温といった水の特性が、赤ちゃんの様々な感覚を刺激して、心身の発育・発達を促してくれます。
お父さん、お母さんと一緒に、プールでたくさん体を動かすことで赤ちゃんが「ぐっすり眠れるようになった」という声も♪
ベビースイミングで”今しかできない経験”を！

ベビースイミングの効果

親子のスキンシップに

乳児期、また幼児期の初期は、保護者との関わりが重要な役割を果たしているといわれています。水の中でお子様と一緒に遊んだり、体を動かしたりすることで楽しくスキンシップをはかることができ、信頼関係を深め、ベビーの心身の成長・発達を促すことができます。

水に慣れることができる

ベビーは水に対する恐怖心があまりないため、この時期から水に親しんでおくことで、大きくなっても水を怖がることが少なくなります。早めの時期からスタートすることで、スイミングスクールへのスムーズな移行にも効果が期待できます。

神経・筋肉の発達を促す

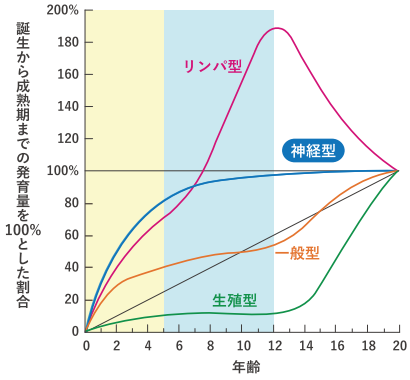
水中での運動は、陸上よりもはるかに動きのバリエーションが多い全身運動なので、体の成長に必要な運動量が短時間で確保できます。水の持つ浮力を利用しながら、手足を自由に動かし、またこれを反復練習していくことによって、血液の循環が促進され、神経や筋肉の発達を促すことができます。



「今はじめる」が効果的！

神経系は生まれてから５歳頃までに 80%、12 歳でほぼ 100% に発達します。幼児期から児童期は神経系の発達が著しく、神経回路が形成されていく大切な時期だから運動が欠かせないのです。

【スキャモンの発育発達曲線】



CENTRAL SPORTS

会員の皆さまの声



Aさん
1歳1ヶ月
女の子のママ

ベビースイミングに
通い始めてから風邪をひき
にくくなり、スクールを
お休みすることも
少なくなりました。
また、プールでたくさん遊んだ
後にはぐっすり昼寝を
してくれるので助かります。



Bさん
1歳8ヶ月
女の子のママ

プールでたくさん水をかけたり
あっぷっぷの練習をすることで
家でもシャワーを
怖がらなくなり、お風呂の
時間が楽になりました。
休日はパパが一緒にスクールに
入ってくれるので、
父親とのコミュニケーションの
いい機会にもなっています。



Cさん
1歳9ヶ月
男の子のママ

私も子どももいい運動になる
と思い、通い始めました。
はじめは泣いてしまって
なかなかプールに入らない
こともありましたが、
今では水が大好きになり
毎週のスクールの時間を
楽しみにしています。

パパの参加も大歓迎！お子様と一緒に笑顔のプール時間を♪

一緒にプールに入る保護者は、ママでもパパでもOK!
最近は「ママとパパが日ごとにバトンタッチしながら」というスタイルも増えています。
お子様とのプールでのスキンシップは一生の思い出に。
“今しかない時間”を親子で楽しみましょう!



よくあるご質問

Q 対象年齢を教えてください。

A 生後6ヶ月～3歳未満のお子様が対象となります。

Q 保護者が泳げないと参加できませんか？

A 保護者の方は、お子様の動きをサポートする役割をしていただきます。
水泳経験がなくても問題ありません。

Q 保護者は母親でなければダメですか？

A お子様の保護者であれば、父親、祖父母など母親でなくても構いません。

Q 母親が妊娠していても大丈夫ですか？

A 妊娠16週以上で、妊娠経過に異常がなければ、担当医にご相談の上ご参加いただけます。
別途参加者同意書の提出をお願いしております。

Q 子どもが嫌がるときはどうしたらいいですか？

A 無理にレッスンに参加しなくても大丈夫です。みんなと同じように練習できなくても、プールの中で遊ぶだけで徐々に水に慣れていきます。お子様の様子を見て担当コーチがサポートいたします。

ベビースイミング紹介動画はこちら ▶