

スポみどキッズスイミングスクールがめざす5つの成長

主体性

自分で考え行動できる意思を学びます

小さなお子様が親御さんと離れて、はじめてプールへ行くのは、みんな不安でいっぱいです。スポみどキッズスイミングスクールでは、ひとつひとつできないことを達成していくことで自己肯定感が育まれ、自分の意思で行動していく力になり、主体性が身につくように指導いたします。

社会性

あいさつをすることやルールを通して社会性を学びます

スポみどキッズスイミングスクールでは、あいさつをすることを大切にしています。スクールの開始前や終了時だけではなく、手伝ってもらったら「ありがとう」など。あいさつからはじまる社会性を身につけることやルールを守ることを指導いたします。

協調性

おともだちと仲良くし、思いやりの心を育みます

スポみどキッズスイミングスクールでは、一緒に受講しているお子さまとのコミュニケーションを積極的に図ります。いつものお友達や新しいお友達との和を大切に、協調性を育みます。

運動機能

運動能力を向上させます

スポみどキッズスイミングスクールでは、水泳指導を通して水中での浮力のはたらきと、カラダを横にした不安定な状態で前後、上下、左右、回転、立体的に全身を使う運動を行うことにより、バランス感覚や空間認知能力を向上させます。また、全身の筋肉を偏りなく鍛えることができるため、からだの発達に良い影響をもたらします。

心肺機能と免疫力

負けない強いからだをつくります

水中での運動は、水圧の影響により効率よく心肺機能を向上させることができ、喘息の治療に効果的といわれています。有酸素運動による免疫細胞の活性化や、プールの水温から体温を保持しようとする体温調整機能の向上が期待できます。スポみどキッズスイミングスクールでは、心肺機能や免疫力の向上など負けない強いからだをつくります。

スポみどキッズスイミングスクール 進級基準

級	進級基準項目
21	水中で息を止める・顔つけ3秒
20	水中で目を開ける・頭まで水中に潜る
19	板伏浮き・水中で息をはく
18	伏浮き・ポビング(鼻からぶくぶく)
17	板グライドキック 5m以上
16	グライドキック 5m以上
15	板キック(顔上げ) 10m以上
14	板キック 12.5m (呼吸)
13	ノーブレ(息継ぎなし)クロール8m以上
12	クロール12.5m (ヘルパー)
11	クロール12.5m
10	クロール25m
9	背面キック25m (きをつけの姿勢)
8	背泳ぎ25m
7	顔上げ平泳ぎ板キック 12.5mヘルパー
6	平泳ぎ板キック 25m (呼吸)
5	平泳ぎ 25m
4	片手バタフライ12.5m (前呼吸・左右交互) 毎回呼吸
3	バタフライ 12.5m
2	バタフライ 25m
1	クロール 25m タイム測定
シルバー	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの中からタイム測定
ゴールド	クロール 50m タイム測定
SP4	背泳ぎ 50m タイム測定
SP3	平泳ぎ 50m タイム測定
SP2	バタフライ 50m タイム測定
SP1	個人メドレー 100m タイム測定
SPC	種目を選択しベストタイムへチャレンジ

※SPC…エスピーチャレンジ