

# こどもは「スポーツ」で育つ

～こどもたちの未来のために Vol.15～

2025/04

「運動神経が発達する60級進級制度<sup>®</sup>」で上達が早い

## 「個人メドレー」にチャレンジして1級をめざします。

「個人メドレー」はバタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→自由形の順に25mずつ泳ぐ種目です。

Q 個人メドレーで今までの練習とちがうところは？

- A1 長い距離を泳ぐこと。今まで25m、50mと泳いできましたが「個人メドレー」では100mを連続で泳ぎます。泳法だけではなく、ペース配分を考えてまず100mを完泳することを目指しましょう。
- A2 ルールを守ること。泳ぎ方だけではなく、タッチ、ターンについても細かい規則があります。失格にならないよう、ルールをおぼえ守ることを意識しましょう。
- A3 泳法の切り替えを行うこと。次に泳ぐ泳法のことを考えターンと泳法の切り替えに備えましょう。特にターンはスムーズに行えるようルール違反やタイムロスのないよう練習しましょう。



### ご家庭では

いよいよ1級にチャレンジです。続けることの大切さ、目標が達成できたうれしさ、身体を動かす喜び、運動神経の発達など子どもたちは水泳の練習を通して多くのことを学びました。ここに至るまでのお子さまの頑張りを褒めてあげてください。

### マーベラススイマー制度

1級になったあとは…水泳を継続できるようにマーベラススイマー制度をご用意しています。タイムアップを目指すアスリートグレードとフォームを磨くデモンストレーターグレードを組み合わせたマーベラススイマー制度で自発的、意欲的に練習を行うことができます。

「種目級」と「運動級」で上達が早い  
(体操の技の級) (技を行うために必要な身体能力の級)

## 運動級「走・ケンケン運動」、「跳運動」で跳躍力を養います。

Q どんな効果が期待できますか？

- A1 「走る運動」は、全身持久力の向上・脚力強化が期待できます。「ケンケン(片足跳び)」は、バランス感覚の向上・リズム感の向上が期待できます。
- A2 「跳運動」は瞬発力の向上・脚全体の筋肉、特に太ももやお尻の筋肉強化が期待できます。併せて骨の強化も期待できます。跳躍による衝撃は、骨に刺激を与え、骨密度を高める効果があります。さらに跳躍の高さや距離を予測することで、空間認知能力が養われます。これらを組み合わせることで、バランス感覚、筋力、持久力、瞬発力など、総合的な運動能力をバランス良く向上させることができます。



### ご家庭でもできる跳運動「縄跳び」

縄跳びは、跳運動の代表的なものです。色々な跳び方に挑戦したり、回数を競ったり楽しみながらできる運動です。保護者様のダイエット効果も見込めます。公園などの広い場所で行いましょう。

## スカモンの発育曲線

より早くから運動を始めることで成人した際の運動神経が高まります。

**5才までに運動神経の80%は決まります!!**

(2.5歳からはじめられる教室は他にあまりありません)  
※体操教室は3歳からとなります。

