



メディカルフィットネスクラブ
コアラウェルネス
主任 中島 知子
(日本体育協会水泳指導員)

赤ちゃん和妈妈の習い事～ベビースイミング～

まだまだ暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？
今年の夏は特に暑く、自宅でビニールプールや海水浴を楽しんだご家庭も多いと思います。中には水と初めて触れ合った赤ちゃんもたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。水にびっくりしたり、笑ったり、様々な表情を見せてくれたと思います。遊びのツールとして「水」は赤ちゃんにとって大変魅力的なものです。その「水」を介しての親子の触れ合いもまた、魅力的な時間になることと思います。
今回は、親子で楽しんでいただけるベビースイミングについてご紹介いたします。

病院内にありますがメディカルフィットネスクラブ『コアラウェルネス』では、福田病院で生まれた生後6ヶ月～1歳半の赤ちゃんとお母さんを対象にベビースイミングを行っております。
親子のスキンシップ、絆を深めより良い親子関係を築くことが目的です。



レッスンは45分間。プールに入る前に検温をします。お母さんが赤ちゃんの体調を観察し、プールへGO！



①みんなで輪になり、水慣れからスタート
肩までつかり10数えたり、お母さんに支えられながら、ゆらゆらと左右に体を揺らします。同じ目線になり『気持ちいいね』『楽しいね』と声掛けしてあげます。



②ワンワンやスイスイ
赤ちゃんの手が平泳ぎのようなときに『スイスイ』、犬かきのようなときに『ワンワン』と声かけをしながら腕を動かします。



③お母さんの肩に頭をのせ、仰向けに移動します
④アップ・ダウン
赤ちゃんを抱っこし、浮力を感じながら上下に動きます。



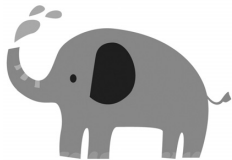
⑤バブリング
口を水につけ、ブクブク・パーをお母さんがお手本を見せてあげます。



⑥バタ足
プールサイドに座って、バタ足の練習をします。『キック』や『バタバタ』など声かけをします。
⑦ジャンプ
プールサイドから『1, 2のジャンプ！』の合図で飛び込みます。お母さんはプールの中から『おいで』と声かけてあげるのもいいですね。
⑧自由時間
腕に浮具をつけ、水遊びの道具を使いながら楽しく遊んであげます。



⑨アッププップ
インストラクターからお母さんへ水中パス
お母さんの所へ行こうと手足を動かします。
慣れてくると、息を止めるタイミングもつかんできます。
※嫌がるときは無理をせず、赤ちゃんのペースで進めていきましょう。



ベビースイミングに参加されているお母さんたちの声をご紹介します

①赤ちゃんの名前と月齢 ②参加しようと思ったきっかけは？ ③実際参加してみてもうですか？



① 虹心(にこ)ちゃん 1歳3ヶ月
② 娘に毎日同じおもちゃでの遊びではなく新しい刺激を与えてあげたいと思ったことがきっかけです。私自身も産後は初めての育児に日々追われ、運動する時間も取れずにいました。娘にとっても私にとっても一緒に楽しく運動できる場所は限られているので、福田病院で出産したひとつの大きなメリットだと思います。
③ 習い始めのころは緊張していましたが、4ヶ月経った今ではキャッキヤと声をあげて楽しんでいます。最近は水中に潜ることもできるようになり、家でのシャワーも顔にかかることに全く抵抗がないようで、むしろ楽しんでいます！また腕浮き輪をして自力で浮けるようになり、体幹やバランス感覚も育ってきているように思います。



① 菜暖(なのん)ちゃん 10ヶ月
② マタニティスポーツに参加していた時から産後のアフタースポーツと共に参加したいと思っていました。通っている友達から楽しいと聞いていたため、参加してみようと思いました。“親子で一緒にできる”ということも魅力の1つでしたし、水に慣れることで強い子になってくれるといいなという願いもありました。
③ 親子で楽しんでいます。子どものその時の機嫌もありますが泣いてもぐずっても、みんな見守ってくれますしありがたいです。水に慣れたようで水遊びやお風呂も嫌がらず、シャワーも頭からかぶれます。毎回先生とする水に潜るアップププ～も少しずつ長くできるようになりました。



① 想大(そうた)くん 1歳3ヶ月
② 親子で一緒にスイミングができるということで安心して参加できるし、楽しそうだと思いました。また週に1回運動する機会を作ること、私自身のリフレッシュと運動不足解消になったと思ったからです。
③ スイミング中は足をバタバタさせたり、浮き輪を使って自分で浮いてみたりと楽しんでいます。中でもママの肩に頭をのせる背浮きが好きで、いつも気持ちよさそうにしています。またお水に慣れたことでお風呂でも自分で顔をつけてみたり頭からお水をかけることもできるようになりました！このような充実した施設でベビースイミングができて本当に良かったです。



① 大和(やまと)くん 1歳5ヶ月
② テレビでお母さんと子供達が楽しそうにレッスンに参加されていたのを見たのがきっかけです。子供の体力増進と水にも慣れてほしいと思い参加しました。
③ 最初はたくさんの人に緊張したり、水の中でも抱っこでした。回数を重ねるうちにリラックスして浮くことができ、今では浮き輪をつけて足をバタバタして1人で泳げるようになりました。本人もプールの日になると笑顔で嬉しそうにしています。プール後はしっかり寝て生活にもメリハリがついているようです。



① 拓実(たくみ)くん 怜実(れみ)ちゃん 1歳6ヶ月
② きっかけはマタニティスポーツや産後のスポーツに参加した時にベビースイミングを知りました。どんなことをするのか興味があり、子どもが小さい頃から水に慣れていると後々困らないのではと考え参加しました。水に触れる楽しさや、水に浮く感覚など何となくでいいので知ってほしいと思いました。
③ 参加してよかったです。双子なので他のお子さんより半分しか参加できませんでしたが、2人ともとても成長しました。拓実は初めての時にロkkerルームで着替えているときからずっと大泣きして大変でした。怜実も同様に初回のレッスン時間の9割くらいはプールの中で大泣きしていました。しかし、参加していくうちに水に慣れてきて2人とも上手に浮いたり、家のお風呂の中でブクブクパーを進んでするようになりました。2人の姿を見てとても嬉しく思います。泣いている我が子に優しく声をかけてくださったママさんたちや先生に感謝しています。



言葉でコミュニケーションが取れない赤ちゃんに様々な形で向き合い、目を見つめ、気持ちを交わすことは、乳児期の成長を豊かにし、親子の絆がしっかりと結ばれる素敵な時間となります。抱っこしてあげられるのは長い人生の中でも短い期間です。この貴重な時期にたくさん触れ合って、いっぱい抱っこしながらスキンシップをとっていただきたいと思います。
コアラウェルネスでは、福田病院の患者様を対象にマタニティスポーツや産後のスポーツを行っております。詳細はホームページをご覧ください。