



おたまじゃくし

2026年 5・6月号 ロングウッドスポーツクラブベビー・キンダークラス発行

楽しかったゴールデンウィークも終わりました。新緑がすがすがしい季節で、楽しい思い出となりましたか。朝晩はまだ肌寒く日中は少し身体を動かすと汗ばむ陽気です。

体調を崩されませんよう、お気を付けください。プールに入ることがとても気持ち良い季節となります。プールでたくさん体を動かしていきましょう。



2026年度スタート キンダークラスを体験してみませんか？

1年間頑張ってきたキンダークラスの子もたちが、今年4月に新入園されジュニアクラスへと巣立っていきましました。大きな子供たちと一緒に一生懸命に頑張っている姿がたくさん見られ、たくましさを感じます。

来年4月に新入園を迎えるお子様にご案内です。キンダークラスは、大好きなママと離れ、守られている家庭とは違う環境で、先ずはひとりで頑張る事を学びます。来年の入園式には大きな声で「は～い」とお返事ができるたくましいお子さんの姿が楽しみです。ぜひ、ご体験ください。詳しくは、ベビースタッフまでお尋ねください。



おたんじょうびおめでとう

《ベビークラス》

- Y.Tくん また、みんなと遊ぼうね！お友だちといっしょにまってるね！！
- M.Iちゃん 「あ～ん、ぱっ」がとても上手！お水にお口がつけられるね！すごいね！！
- S.Rとくん ひとり浮き、ラッコ浮きが気持ちよさそう！キックも上手にできるよ！
- M.Hくん 水中の動きがとっても柔らかいです！ラッコ浮きも上手！がんばったね！！
- H.Hくん お水にお口をつけて“ブクブク～”が上手にできたね！ひとり浮きも上手！
- H.Sちゃん たかい、たか～いもへっちゃら！！ダンスの時間が大好きだね！！
- O.Mきちゃん お歌が大好きひとりで歌えるよ！手遊びうたのまねっこもとっても上手！
- T.Sちゃん ひとりで浮いてキック、キック～がとても上手だよ！速く泳げるね！！
- T.Sくん はじめてのプール、ニコニコ笑顔いっぱい頑張れたね！すごいね！！

《キンダークラス》

- N.Hくん キック、キック～がとてもはやいよ！もぐりもへっちゃら！！

「体操と遊びの教室」のご案内

体操と遊びの教室では遊びを通して『ジャンプ』や『ぶらさがる』など様々な動きを身につけていきます。鉄棒・跳び箱・マットなどの器具を触れながら、楽しんで身体を動かしていきます。お家では、なかなかできない運動にもチャレンジ！！子どもたちの運動する楽しさを育てていきましょう。

【日時】毎月第3金曜 11:30～12:30 【会場】フィットネススタジオ

新しいおともだち みんな、いっしょにあそぼっ！！

《ベビークラス》

- ◆T.Sくん ◇M.Yちゃん ◆T.Hちゃん
- ◇O.Iくん ◆M.Mくん ◇I.Iくん
- ◆K.Iちゃん

《キンダークラス》

- ◇Y.Iくん ◆I.Rくん ◇K.Dくん

子供の体力・運動能力はどう育てる？

2026年度が始まりました。小中学校では、4月から7月までに体力テストが実施されます。例年子供達の体力低下が問題視されておりますが、2025年は小中学生ともに2024年より向上し、回復基調にあるそうです。昨年の体力テストの結果は、福井県の小中学生女子が16回連続で1位。愛知県の体力テストの結果は男子が47位、女子は46位という結果でした。

都心ほど教育熱心な地域ゆえに、勉強の時間を確保するため運動時間が妨げになっているのが現状だと記されておりました。

0歳～3歳までの子供達は、体力・運動能力をつける為の土台作りの段階です。大きな土台を作る為には、どんどん体を動かす機会を増やしてあげる事がとても大切になります。

生まれて初めて首がすわり、寝返りをして、ハイハイをするなど、子供たちは段階を踏んで体を動かしていきます。そして、一人で歩くことを目標に成長していきますが、歩き初めの頃は大きな頭を支え、バランスをとって歩くことはとても大変なことなのです。繰り返し歩いていくことが子供たちの運動へとつながっていきます。ぜひ、歩く機会をたくさん作ってあげてくださいね。そして、思い切り体を動かすことを行っていきましょう。それは、子供たちの運動能力全般を高めることとなります。

ベビー・キンダークラスでは、スイミング(水中)や体操と遊びの教室(陸上)を通してしっかり体を動かすことを目標に掲げております。この頃の繰り返しの身体の動きが、小学校高学年での運動能力へと繋がっていくこととなります。子どもの運動神経がググッと伸びる黄金の成長期“ゴールデンエイジ”への道のりはこの頃から始まっております。

そして、運動能力の発達は、心の発達にも繋がります。よく動くお子さんは心も強くなると言われています。

「子供たちの基本的な動き」

基本的な動きは、歩く、走る(移動)、投げる、引く(物を操作する動き)、跳ぶ、転がる(体のバランスをとる動き)などがあります。これらの動きを繰り返し経験するうちに上手になっていきます。

そして、いろいろな応用もできるようになり、「多様な動き」を身につけていくのです。お家の中でも、お外でもパパやママがいっしょになって遊んであげることが、運動の始まりです。(梅村)