

# お悩み 解決 book

お水がコワイ  
自信がない  
運動キライ!



少食で心配  
はずかしがり屋



集中力がない  
ダラダラしちゃう

「泳げた!!」パシフィックのスイミングは、それだけではありません。  
**パシフィック**における**スクール指導の考え方**

## 「ほめる・認める」

ほめたり、認めたりすることは「子どもの存在を受け入れる」ことで、「自己肯定感」が育まれていきます。自己肯定感を持った子どもたちは、「愛されている」ことを実感でき、心が安定することで、パシフィックが居心地の良い場所となっていくと考えます。

## 「プラスの言葉掛け」

否定的な言葉掛けではなく、「こうしたらもっと上手にできるよ。」など肯定的な言葉掛けをするように心掛けています。

プラスの言葉掛けからは、失敗を恐れない、何にでもチャレンジしてみようという「自信」が生まれ、自分から「主体的」に行動できるようになっていきます。

## 「楽しいこと」

スイミングは運動ですから体力的に辛いことも、上達できずに悔しいこともたくさん経験するかと思います。しかし、「のびのびと体を自由に動かす」ことは、本来子どもにとってとても楽しいこと。その原点を大切に、笑顔いっぱい練習に取り組めるよう、練習内容や接し方に工夫をしています。

一生涯の習い事を大切な時期に。



パシフィックスポーツプラザ

お子さまの成長も実感!!

# 参加された方の声

「ほめる・認める」  
信頼関係づくり

子どもの自主性・安心感

どのコーチも真剣に、一生懸命指導していて  
すごいなぁと思いました。子供たちもどんどん引き  
込まれていく感じで、レッスンに集中し、楽し  
ながら泳いでいる様子でした。

いつもプールをふしえてくれてありがとう  
ございます。お風呂でも、もぐってま  
はやくゴーグルをつかっおなりたいです。  
これからもよろしくおねがいします。

親の離れが子供には可憐な姿でした。初めての経験だったの  
で、終始泣いていてコーチ達には迷惑かけられたが...  
何とか最後プールの中に入って泳ぎ、ホッとしました。  
帰ってきたら、明日は泳がばいぞ、プールがはばいぞ!と  
言っていたので、2日間は野郎っつ! 月々スクールお願致し  
ます! 泳ぎのコーチは優秀なコーチで本当に安心しています!

お子様の成長スピードは早いですね!

子供の自主性も向上しており、  
参加して本当に良かったと思  
いました。

「お約束カード」を  
ご活用いただき  
ありがとうございます。

級が上がって、自信がついたのか競争心もめばえた  
みたいで、やる気になって、家のお風呂でも練習を  
しています。毎週、スイミングを楽しめるのが分かります。  
毎週、子供のペースに合わせて、指導していただき本木コー  
チには、感謝しています。ありがとうございます。これからも、宜しく  
お願い致します。

4日間、息子の姿を見てきましたが、『コーチとおやくそく』、  
『おうちのひとのおやくそく』を毎朝、自分に言い聞かせて、  
しっかりやろうという気持ちが伝わってきました。コーチに  
ほめられたことを話してくれたり前は「できない...」とすぐ言て  
ましたが、「できるようがんばる!」と言うようになりました。

「楽しい」ことが  
上達への近道ですね。



お友だちに追いつきたい! 追い越したい! と  
競争心がうねりました。プールは、楽しいです!  
コーチにほめられた! と母喜しそうに帰ってきました。

発達に凸凹があり、指示が通りにくい子  
なのですが、丁寧に子ども目線でお話して  
いただけ、とても楽しそうに参加でき  
ました。

ここでは、過去にパシフィックの体験水泳教室に参加された方や  
会員の方の声を、抜粋して掲載しております。  
ぜひ、パシフィックのスイミングの効果を実感してみてください。

的確な御指示、頑張ろうとするやる気を  
引き出す指導力には、短期水泳では  
得られないとても貴重なものと改めて実感  
致しました。拙い娘への御指導、より  
感謝申し上げます。

## プラスの言葉掛け

前向き・やる気・自信  
がんばる力



できたをたくさん引き出して  
くれて、自信をつけさせてくれて  
ありがとうございます。

水の恐怖心が強く、今までプールが前進  
できなかった人ですが、楽しく本人の意欲も高  
なから、1人1人に合わせた指導をしていただき、今まで  
できなかったことが、少しずつできるようになりました。  
本人も嬉しそうに、喜びが自信につながって  
います。

初めての習い事として参加しました。経験が浅いので  
「どうかね〜」と思いつたのが最初のコーチの声かけで、  
とスムーズにスタートする事が出来ました。  
楽しくやっている姿を見て、良かったな〜と思えました😊

ひとつ自信がつくと  
勉強にも自信が  
持てます!



レッスンを楽しくそうに待たれる娘を見て嬉しい反面、  
ちよとの水でも目に入ると大騒がするので、プールに入ったら  
消沈してしまわないか不安でした。でも弱点は上手  
カバーしますと先生が仰ってくださった通り、初日で水に  
顔をつけても平気なくらい水泳の楽しさを教えて  
いただき本当に感謝の思いです。

たくさんほめて、子どもの  
モチベーションをあげてくれ、  
自信もつけてくれるので、  
帰宅したときの顔が  
ニコニコしています。

水の楽しさを  
実感いただき  
ありがとうございます。



コーチがとても楽しくそうに、子どもたちの  
気持ちに合わせ、笑顔で楽しませて  
下さったので、最初から最後まで  
とても楽しくそうにしました。

課題がクリアできると その上のことをやってみよう！  
といったかんじで1人1人に合った指導をしてくれる  
ので、つまらない、できないという思いをせずに子供  
たちは取り組めたように思います。安心のおまかせできると  
思いました。

同じ練習内容でも  
個別指導にて対応させて  
いただいております。



子供のとて楽しそうな笑顔を見ることができて  
私も本当に 嬉しく楽しい時間となりました。  
これまで習いごとをさせることもなかったのが、  
今回初めて練習風景などを見学する親の喜び  
を知ることができました。ありがとうございます!!

体験が始まると、少し緊張した様子でしたが  
泣く事もなく、がんばってみんなと同じ事ができて  
いたので安心しました。体験後、聞いてみると「楽し  
かった〜」と言ってくれたので参加させて良かったです。  
どうも ありがとうございます。



少しずつひとり立ちしていきますね。

いつも「ママがはいはい無理」と話す息子なので、  
最後まで参加できるか心配でしたが、クラス中は  
親とキョロキョロ探るのではなく 先生の話をよく聞いて  
楽しく取り組むことができ成長を感じました。

教室が終わったあとには  
笑顔で「楽しかった！明日も  
来たい!!」と語っていました。  
水泳の楽しさを教えて  
もらって、ありがとうございます  
ました。



幼稚園や  
学校以外の  
お友達が増えるのも  
魅力です。

顔に水がつけられない状態での参加で、  
本人もあまりのり気ではありませんでしたが、  
水泳教室が終りとても楽しかった！明日も  
行く!!」と言って来てとてもビックリしました。

嬉しそうに  
「またお友達が増えてきた！」  
と言っていました。

体づくりや神経系の発達に重要な時期でもあります。

4日間 毎日、スイミングのために早起きしてしっかり朝ごはんを食べて早寝 早起きの日々が過ぎました。まだ年少なので技術的なものより、体作りと楽しんで参加できれば、という気持ちでしたが、毎日通って上手になり、た気もします。

学校やスイミングがお休みの運動不足でしたが、久しぶりに体を動かすことができてよかったです。普段少食な娘がびっくりするほどお昼をたくさん食べてくれました。

技術面だけでなく、精神面も強くなり、さらに夜も早く寝る様になり短期コースに参加して本当に良かったです。ありがとうございます。

夏休みでも目標があることが大切ですね。



たくさん食べてくれると嬉しいですね!

運動量が増えたことで、少食だったかごはんをたくさん食べられるようになりました。

続けることで生活習慣への効果も

ご飯がおいしい  
早寝早起き



朝も早く心配しましたが毎日楽しく通う事が出来ました。毎日少しずつですが成長する事で本人も自信が来たようです。



休みの日は朝からだらだらしがちですが、朝のコースのため自分から早起きしてはいるていました。寝坊しないように、夜もいつも通りに寝るようにして、休日も規則正しく生活できました。

泳げるようになることも大切ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣が身につきます。

休豆某日に参加有子ことで早起きができる規則正しい生活を送ることができました。

体験のご希望は各施設までお気軽に!



子どもの習い事で、  
最も人気のある理由

GOOD POINT

# スイミングの効果

効果ノ

01

## 全身がバランスよく鍛えられる。

スイミングの最大の特徴は、浮力により体への負担が軽く成長期のお子様にとって、関節や骨に負担をかけずに運動できることです。左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくいのです。

効果ノ

02

## 風邪をひきにくくなる。

スイミングは、体温よりも冷たい水の中で運動をします。運動をすると体温が上がります。そのことによって、血管が収縮と拡張を繰り返し、体の体温を調節する力が鍛えられ、風邪をひきにくい丈夫な体づくりにつながります。また、プールはほこりが少なく湿度が高いため、喘息のお子様にとっても発作が起こりにくく体を鍛えることができるので、改善に最適です。

効果ノ

03

## 泳げることは一生の財産！

「歩く」「走る」は習わなくても身に付きますが、泳ぎは教えてもらわないとできません。但し一度身に付けば、一生忘れることはありません。泳ぎの技術は、学校での授業や夏の海水浴、または水の事故から自分の身を守るためにも身に付けておきたい能力です。

効果ノ

04

## 多くの相乗効果！

生まれつき泳げる人はいませんが、練習すればするほど泳げるようになります。ですから、上達するにつれ、どんどん自分に自信が持てるようになります。また、スイミングを通じて友達もたくさんでき、忍耐力・集中力などの精神力が養成されます。団体行動やプールでのルールを通じ、社会性・積極性・自立性なども養われます。

効果ノ

05

## その他の効果

- ★肥満防止……………運動不足の解消。
- ★右脳を刺激……………体の発達を促す。
- ★引っ込み思案解消…目標に向かって努力、実現。
- ★子ども同士が観察・刺激し合い、向上し合う。



習い事は初めて、  
そんな方のために

QUESTION

## よくある質問を まとめてみました!



Q  
A

### プールの水は飲んでも平気？

プールの水は滅菌してありますから、水自体は平気です。プールの滅菌には塩素を使用していますが、塩素濃度は、皆さんの家庭にある水道水に比べて、1.5倍程度。それほど差はありません。しかしプール = 塩素くさいというイメージがありますが、塩素は水に溶けている時は、匂いはしませんが、人がプールに入ると汗などの汚れが塩素と結合し、空气中に放出される(これが滅菌作用です)為、気化した塩素が、匂いの元になっているのです。

Q  
A

### 耳に水が入るので、耳栓をさせた方がよい？

耳栓をしてしまうと、水中での音の伝達が取れにくい為、三半規管の機能が低下してしまうので、神経系の発達が完全ではない幼児期は危険です。耳の病気など特殊な例を除いては、耳栓は使わないようにしましょう。耳に入った水は、時間がたてば自然にでえます。綿棒の使用も、プールの後は耳の内部がふやけているので、痛める場合もありますので控えましょう。

Q  
A

### アトピーや湿疹があるときは、悪化しませんか？

掻き傷がある場合は、クリームなどを塗っておきましょう。それ以外はプールの後、しっかりシャワーを浴びれば心配ありません。また湿疹や、アトピーなどがある場合は、コーチに連絡ください。症状により対処いたします。重度の場合はお医者様の指示を仰いでご相談ください。

Q  
A

### プールに行くのを嫌がる時はどうすれば？

プール習い始めて嫌がる場合は、「集団に馴染むのが怖い」「お母さん（お父さん）から離れたくない」など寂しさからくる理由と「水が顔にかかるのがイヤだ」「深い所がこわい」など水の恐怖からくる理由と2通りあります。前者の場合は思い切って突き放してみてください。我々スタッフが対応することで、どんなに駄々をこねても、最後にはあきらめて、仕方なく練習するようになるケースが大半です。親として最初は心苦しいですが…。でもたくましくなります！

後者の場合は最初の1ヶ月くらいはコーチと保護者様との二人三脚で対応しましょう。お子様が「水は恐くない、楽しい物」と理解すれば改善します。2回～3回のスクールで泣かないようになります。そのタイミングでコーチも思い切りほめますので、ご家庭でも思い切りほめてあげてください。自信が付き表情が明るくなります。

はじめまして



# スタッフ紹介

レッスンは楽しい、  
ここに通うことがうれしい、  
そう感じてもらえるよう、  
一人ひとりのレベルに合わせて  
丁寧に指導します。



見目コーチ

## 〈真岡店〉

お子様が安心してプールに入れるよう、元気にお出迎えいたします! また、お子様の成長をしっかりと伸ばせるよう心がけ、認める指導を行います。



小森コーチ

## 〈茂木店〉

私もスクール生でした! スイミングを通して、一緒にいろんなことに挑戦していきましょう。チャレンジすることを全力で応援いたします。



安生コーチ

## 〈さくら店〉

一人一人の個性や特徴を尊重し、お子様の目線に合わせて、考えることを忘れず楽しく丁寧な指導を心掛けています。



山口コーチ

## 〈高根沢店〉

泳力に合わせた指導や心身の成長、集団行動の礼儀やルール、マナーなど、私たちインストラクターがお子様の成長をサポートいたします。



高松コーチ

## 〈笠間店〉

お子様が楽しくプールで成長できるように、たくさんの笑顔でコミュニケーションをとりながらお手伝いさせていただきます。

## 各施設お問い合わせ



\\ 体験のご希望はこちらまでお気軽に! //

パシフィックスポーツプラザ 真岡店  
〒321-4305 栃木県真岡市荒町3-48-8

TEL 0285-83-2300

パシフィックスポーツプラザ 茂木店  
〒321-3531 茂木町茂木178

TEL 0285-63-5411

パシフィックスポーツプラザ さくら店  
〒329-1312 栃木県 さくら市桜野1633-2

TEL 028-682-0577

パシフィックスポーツプラザ 高根沢店  
〒329-1206 栃木県塩谷郡高根沢町平田1895

TEL 028-612-3014

パシフィックスポーツプラザ 笠間店  
〒309-1611 茨城県笠間市笠間1712-7

TEL 0296-70-1551

パシフィックリゾートキャンプ場  
〒311-4503 茨城県常陸大宮市野口2657

TEL 0295-55-8456

大人気! その他のキッズスクールはこちら!

## キッズスクール

当クラブでは、スイミングスクール以外にも様々な教室を開催しております。お子様の成長にあわせて、身体を動かすことの楽しさをパシフィックでは実感できます!

基礎ダンス  
スクール



ストリート  
ダンススクール



体育教室



バレエ  
スクール



# パシフィックスポーツプラザ

株式会社パシフィック運営本部 〒321-3621 栃木県芳賀郡茂木町天子800  
TEL 0285-63-2396 FAX 0285-63-2398



ホームページ