



第2回目のテーマは『自分に向き合う力』を育むです。
その力を引き出し伸ばしていくために、レッスン内容にある工夫をしています。

- ①復習・反復練習をする
- ②「先週、どんな練習をしたか覚えている?」「グライダーってどんな泳ぎだったかな?」などと質問を投げかけ、記憶を思い出してもらう
- ③苦手なことだけでなく、得意なことや好きなこともたくさん練習してもらう

スイミングは週に1回のレッスンのため、前週に行った内容は大半忘れてしまいます。
またその日上手にできても翌週には上手くできないこともあります。そんな時、私たちコーチは、「先週はできていたよ。」などといった言葉ではなく、「〇〇したらもっと上手にできるようになるよ」とPOINTを伝えるようにしています。
出来たことは自信に繋がります。また苦手なことに対して前向きに取り組んでいる姿勢には必ず声をかけます。
「最初は〇〇が難しかったけど、何度も練習して上手にできるようになったね。すごいよ!!」
もっともっと頑張る!見てみてできるようになったよ!と大喜び(^)/ 更に自信が湧いてくるようですね☆



第2号お待たせしました!!
善利が担当しています。第3号は
クリスマスに配信☆お楽しみに♪

★スイミングレッスンの流れ★

キッズ

5分	10分	20分	10分	5分	5分
体操	過去の復習	新しいチャレンジ	子どもの選択時間	採暖	フィードバック

ジュニア

5分	20分~30分	20分~30分	5分	5分
体操	復習・反復練習の時間	新しいチャレンジ	自由	採暖

子ども達の成長エピソード 『12の脳力』

テーマ: 「自分に向き合う力」回復力 (失敗してももう一度がんばる力)



工夫したこと

「わっかくぐりをやってみよう。」全員ができるように一人ひとりのレベルに合わせて行いました。

子ども達の変化

「もっと深くして」と自分が今できる深さに挑戦。でも深すぎてわっかをくぐれない。「やっぱりもう少しだけ高くして」と高さを変えて挑戦!!しかし中々上手くできない。「どうやってやるの?」と私に聞いたり、上手くくぐっている子の泳ぎを真似してみたり、お友達が「こうするんだよ」と手足を持ってあげたり、色々な工夫をしながらわっかをくぐることに成功!!

コーチの気付き

一度失敗しても、そこで諦めることなく、質問をしたりお友達の泳ぎを見たりと工夫していることが素晴らしいと思いました。またくぐれなかったお友達を見てサポートしてあげている姿を見て、心の優しさに心温まりました。
できることを繰り返しやることも必要ですが、「難しいな。できるかな。どうかな?」といったレベルにチャレンジすることも大切であると改めて感じました。