

# 水浴訓練 の

## 目的 と 様々な効果

### ★水浴訓練とは★

- 水浴訓練の先生と一緒に、親子でプールに入ります。
- 6月～11月の第1・3金曜日の午後に行われます。

### ★目的★

#### 親子のスキンシップ

- 親子のスキンシップが取りにくく、頼ることが難しいこどもも、水中で密着することで愛着形成につながります。



### ★様々な効果★

#### 〈 親子プールで、こどもにもたらす効果 〉

##### 身体能力の向上

水中での全身運動や運動量の調節によって、筋力や柔軟性の向上、関節への負担の軽減、心肺機能の向上などを促進します。

##### 社会性の向上

親子で一緒に水中で遊ぶことで、こどもは自分と他人との関わり方を学びます。友達との交流を通じて、コミュニケーション能力や協調性を身に付けることができます。

## 〈 水の特性による効能 〉

### ① 浮力

水中では関節などへの  
負荷が少なく、  
筋力トレーニングなどが  
できます。

### ② 抵抗力

個人の可能な限りの強度で  
無理なく運動ができ、  
全身にくまなく負荷を  
かけることもできます。

### ③ 水圧

水圧の圧迫力は全身の  
血液循環を良くして  
くれるので、むくみや  
疲労回復に効果的です。

### ④ 水流

脳の活性化を促進して  
人体のバランスを正常にする  
だけでなく、精神的にも  
リラクゼーション効果が  
あるとされています。

### ⑤ 水温

肌への寒冷刺激と水中運動による  
発熱の相乗効果により、  
体温調節機能が向上します。

