

# 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、親子でプールに入れます。
- 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  
子どもも、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、子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、子どもは自分と  
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。

