

☆泳げない子がいたら、どんなアドバイスをしてあげますか？記事ヒントに考えてみましょう。

どうする

水に顔をつけられない

ん
水が苦
手な子どもは、過って浴槽に
落ちるなどの経験から水に恐
怖心を持っていたり、新しい
ことに慎重な性格だったり
といったケースが多いという。
「お母さんたちが無理にさせ
ようとしても、まずしませ

ところ今年3月から週1
回、スイミングスクールに行
き始めて変わった。今では水
を怖がらずに、楽しそうに通
う。どんな「魔法」を使っ
たのか、イトマンスイミングス
クール新百合ヶ丘校（川崎
市）の斎藤美紀コーチ（46）に
聞いた。

プールで海で、水遊びの機
会が増える季節。でも中に
は、水滴が顔にかかることす
ら嫌がる子どもいます。そんな
子どもが、顔を水につけられ
るようになるにはどうしたら
いいのでしょうか。コッを
探りに、「水のプロフェッシ
ョナル」を訪ねました。

- 家庭でもできる練習法
- ホップ
浴槽の中で、水をかけあつて水遊び
嫌がらない程度に後頭部からシャワーを
かける
 - ステップ
洗面器に水を入れて、
顔をつけてみる
 - ジャンプ
洗面器の水の中で、
目を開けてみる



- 吐く息でおもちゃを浮かべて、口や鼻の
吐く息でおもちゃを動かしてみる



注意
無理やりやらせ
るのではなく、親が
見本を見せながら
日常的遊びと関連
づけて練習する

イトマンスイミングスクールへの取材から



プールの中ですべり台。すべると自然に顔に水がかかる。子どもたちが楽しいと思ってる遊びと関連させている。苦手な克服＝川崎市

大人が楽しむ姿見せて

では、どうすればいいの
か。コッを探さうと、斎藤さ
んが担当するジュニアクラス
を見学した。主に4歳くらい
の子が参加するクラスだ。
「雨が降ってきましたよ
ー」。そう言いながら、斎藤
さんがプールの中で子どもた
ちに水をかける。子どもたち
も互いに水をかけあう。
「台風が来たー」。かける
水の量が増えた。顔に水がた
くさんかかるが、どの子も楽
しそうだ。
斎藤さんが大事にしている
のは、まずは見本を見せなが
ら一緒にやるということ。し
かも、「楽しそうに大げさ

するようになるという。
普段の遊びと関連づけるこ
とも大切だ。
例えばスクールでは、プー
ルサイドから水深50センチ
に緩やかなすべり台を設け
し、子どもたちに滑らせる。
子どもにとつてすべり台は、
公園などで日頃から慣れ親し
んでいる「楽しい遊び」。滑
ると自然に顔に水がかかり、
徐々に水は怖くないと感じる
ようになるという。「顔に水
をかけることを目的化しな
い。遊びのついでにできるよ
うにするのがコッです」
とは言え、シャワーが顔に
かかることすら嫌がる子もい
る。「水がかかるのは一切い
や、という子たくさんです」
と言るのは、片山藍ちゃん
（4）の母、蘭さん（33）だ。以
前は顔を洗うのも嫌がり、ガ
ーゼで拭いていた。
そんな子どもに斎藤さん
は「顔を下向きにしてあげま
しょう」とアドバイスする。
顔を下向きにした状態で後
頭部からシャワーをかける
と、水は鼻にかからず、流れ
ていく。「子どもは水がかか
った時に、どう呼吸をすれば
いいかわからない。きちんと
呼吸できるように、鼻を確保
した上で水をかければ、徐々
に慣れていきます」と話す。

シャワーで雨・風呂でかくれんぼ

家庭でもできる練習法には、
どんなものがあるだろう。
イトマンの教材が最初に挙
げているのが、お風呂場で頭
からシャワーを浴びたり、顔
を洗ったりすることだ。
「そのときも遊びながらし
ましょう」と斎藤さん。例え
ばシャワーのヘッド部分を浴
槽に沈め、水面から少しだけ
出した状態でお湯をひねり、
噴水のようにふき出させ、雨
のように降らせる。あるいは
「いないいないばあ」をし
て、子どもが両手で顔を覆っ
たら少量の水をかける。遊び
ながらだと、不意に水がかか
っても驚んで続ける子が多い
という。
ある程度できるようになら
たら、浴槽におもちゃを浮か
べて、口や鼻からふーっと吐

く息で動かしてみよう。息を
吐くと水が顔にかかる。ま
た、鼻から吐く息でおもちゃ
を動かそうとすると、口が水
の中に入るので、息を止める
方法も自然に身につけられ
る。
ここまでできれば、あと少
し。洗面器に張った水の中で
目を開けてみよう。1人で挑
戦するのが難しければ、浴槽
につかり、親子で遊びながら
やってみるのも手だ。「かく
れんぼするよ」と言いなが
ら、抱っこして一緒に潜る。
お父さん、お母さんの姿を見
つけるために、子どもは水中
で目を開けようとする。
斎藤さんは「苦手を克服さ
せたいという気持ちは抑え、
ひたすら子どもと遊ぶように
しましょう」と話している。
（有近隆史）