

キンダー

36の基本動作

人間の基本的な動作は36種類に分類できます。
 幼少期にできるだけたくさん経験し、バランスよく
 身につけることが望ましいとされています。

平衡系動作 バランスをとる									
移動系動作 からだを移動									
操作系動作 ものを使う・扱う									



© 2020 AQUATICS

年齢に合わせた練習時間の設定
 発育発達を促すプログラムと
 水環境への順応を促すプログラムを
 年齢による集中力や体力の差を
 考慮して実施します。

カリキュラム例【キンダー3】

- ①体操【5分】
- ②水浴び【5分】
- ③アクアプレイプログラム【20分】
- ④スイムプログラム【15分】
- ⑤コーチとのコミュニケーション【5分】
- ⑥シャワー【5分】
- ⑦解散 更衣室へ

※練習内容はあくまで例であり、レッスン毎に
 時間・内容が変更となる場合がございます。

アクアプレイプログラム®

アクアプレイプログラムとは？

文部科学省が示している「**幼児期運動指針**」の考えを取り入れて、幼児期の**発達**の特性に応じた身体活動を「**水**」を通して子どもたちに提供するプログラムです。



© 2020 AQUATICS

どんなことをするの？

「水中で**バランス**を取る。**移動**する。用具などを**操作**する。」
といった要素を用いたプログラムを、**各年齢**に応じて提供し、

体力・運動能力の**基礎**を培います。

従来のスクールによく見られるような、

「泳ぐ**為**」だけの練習ではありません。



© 2020 AQUATICS



ビバ！アソビバ！！しんぐらプール