一般社団法人瑞浪青年会議所主催

小学生水泳チャレンジプロジェクト

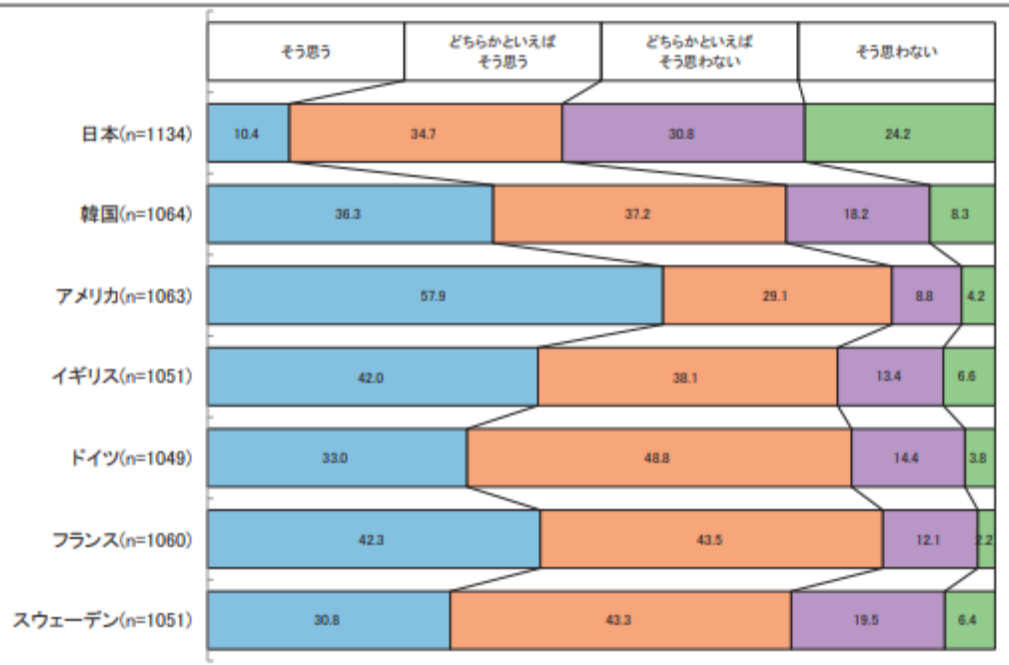
～君ならできる！ぜったい泳げる～

愛ある未来創造委員会　委員長　中山陽翠

事業背景

日本は他国に比べ、子供の自己肯定感が低いというデータがある。

○「私は、自分自身に満足している」という問いに「そう思う」もしくは「どちらかといえばそう思う」と回答した13歳～29歳の割合は、日本においては約45%であり、その他の調査対象6か国においては約74～87%。



（出典）内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」（2018年度）（本調査は2023年度よりこども家庭庁に引き継がれている。）

自己肯定感を育むことは・・・

一人一人の子供の
「幸せにつながる」

結果として
「よりよい社会の担い手」になる

事業目的

水泳チャレンジを通して、
瑞浪市の小学生の自己肯定感、自己効力感を高めたい。

自己肯定感→ありのままの自分を認める
自己効力感→目標達成する能力

水泳を選定した理由

目標設定しやすく、成果が明確である

- 個人のレベルにあった挑戦が可能
- 段階を踏んで泳げるようになって行くので、目標達成の途中過程においても、たくさんの挑戦、成功体験を得ることができる

(例)顔をつけることができた！→潜ることができた！
→ビート板で浮くことができた！→・・・・・

- 自他ともに成果が分かりやすいため成功体験が明確に得られる、

周りが褒めやすい。

(例)全く泳げない→１０ｍ泳げるようになった
水に潜れない→〇〇秒間潜れるようになった

現状

- 瑞浪市の子供達は水泳を習える機会が非常に少ない。
  (市内にプールが一か所も無い)

- プールを使用できない学校もある。
  (稲津小学校は他校のプールを使用、年2・3回授業があるのみ)

- スイミングスクールに通うのも負担がある
  (距離、費用等)

未来ある子供たちに、水泳を通して、
たくさんの挑戦や成功体験を積んで欲しい。

また、親御さんにも協力してもらうことで
愛を感じてもらいたい。

事業概要

期間6月29日(土)～８月17(土)

場所明智Ｂ＆G海洋センター
(恵那市明智町１１３８－１)

対象者瑞浪市内小学2年生～小学４年生　30名

参加費　3000円

開催内容(案)

要項	内容
開催回数	計8回開催 ・開会式 ・レッスン：6回 ・修了式 ※これ以外に親子で自主練：4回予定
開催時間	レッスン16:00～17:00(60分)
定員	30名
レッスン内容	・レッスンはできる限り少人数制で実施したい ・チャレンジシートを使用して、毎回どこまでできたかチェックする。

※親子で自主練は、開催期間中明智B＆Gあるいは山岡B＆Gにて親子で練習してもらう(任意)。
4回分の施設利用料はJC負担。

事業スケジュール(案)

日程	内容	場所
6/29(土)	開会式、泳力確認	明智B＆G海洋センター
7/6 (土)、7/13(土)、 7/20(土)、7/27(土)、 8/3(土)、 8/10(土)	レッスン6回	コパンスポーツクラブ土岐
開催期間中	親子自主練4回（任意）	明智B＆G海洋センターあるいは山岡B＆G海洋センター
8 /17(土)	修了式	明智B＆G海洋センター

開会式について

開催場所：明智Ｂ＆G海洋センター

①プールにて初めに泳力を確認する
　　保護者の方でプールに入れる方は一緒に入っていただく

②泳力確認後に事業説明、水泳チャレンジでの目標設定をする

レッスンについて

開催場所：コパンスポーツクラブ土岐

・コパンの指導員によるレッスン
　今のところ講師５名(講師一人につき生徒６名の少人数制)

・毎レッスンでどこまで達成できたのか評価し、成功体験を積んでいく
(水泳チャレンジカードを使用)

・プールサイドで保護者の見守りあり

・保護者、JCスタッフからの効果的な言葉がけ

子供たちが確実に成功体験を積み、達成感を得られるよう支援していく

(案)

水泳チャレンジシート①



名前

目標

レベル	内容	できた日	印
1	腰掛キックができる	／	
	水の中を歩ける	／	
	水面で口からブクブクができる	／	
2	瞬間顔付けができる	／	
	台の上からジャンプができる	／	
	補助ありで背浮きができる	／	
	アームヘルパーで自転車こぎができる	／	
	顔付けが3秒できる	／	
3	アームヘルパーキックができる	／	
	顔付けが5秒できる	／	
	フロア台でもぐれる	／	
	水中で目をあけれる	／	
	プールサイドから飛びこみができる	／	
4	水中でブクブクができる	／	
	お尻ペッタン	／	
	お腹ペッタン	／	
	連続呼吸ができる	／	
	板フロートができる	／	
5	補助ありで一緒にボビングができる	／	
	ビート板を持って伏し浮きができる	／	
	1人で伏し浮きが5秒間できる	／	
	伏し浮きのスタート・立つことができる	／	
	肘あてキックができる(姿勢維持)	／	
	板キックが5mできる(ヘルパー付き)	／	

水泳チャレンジシート②



名前

目標

レベル	内容	できた日	印
6	ボビング(連続呼吸)が5mできる	／	
	板キックが10mできる	／	
	1人で背浮きが５秒間できる	／	
	背浮きのスタート・立つことができる	／	
7	しっかり進む板キックが12.5mできる(ヘルパー付き)	／	
	呼吸付き板キックが10mできる(ヘルパー・連続呼吸)	／	
	背面キックが5mできる(ヘルパー・手下)	／	
8	板キック25mできる	／	
	60秒以内に板キックができる	／	
	背面キック10mできる(ヘルパー・手下)	／	
9	板キック(連続呼吸)25mできる	／	
	背面キック12.5mできる(ヘルパーなし・手下)	／	
	正しい姿勢でグライドキックができる	／	
10	グライドストローク7m正しい姿勢でできる	／	
	背面キック25mできる(ヘルパーなし・手下)	／	
	正しい姿勢で横呼吸が12.5mできる	／	
11	呼吸付きのクロールができる(ビート板あり)	／	
	正しい姿勢でクロールが12.5mできる	／	
	背面キック25mできる(ヘルパーなし・手上)	／	
12	左右共に正しくストロークすることができる	／	
	クロール25m泳げる	／	

親子自主練について

開催場所：明智・山岡B＆G海洋センター

・事業開催期間中(6/30～8/16)に親子で自主練４回

・子供のプール使用料は補助する
(プール使用料を補助することで自主練参加を促したい)

・自主練は任意とする

修了式について

開催場所：明智Ｂ＆G海洋センター、明智かえでホール

①プールにて水泳取り組みの成果を確認する

　　保護者の方でプールに入れる方は一緒に入っていただく

②泳力確認後に明智かえでホールへ移動

③修了式を行う

　　子供達一人一人に修了証書を渡す。

　　保護者の方から一言メッセージ

(仮)チラシ


一般社団法人 瑞浪青年会議所 事業
この夏
挑戦しよう
短期小学生
水泳教室
協力:瑞浪市水泳連盟
君ならできる！
～ぜったい泳げる～
水泳を通して
たくさんの成功
体験を積もう！
目標
実施日
開会式 :6月29日(土)
レッスン:〇月〇日( )～〇月〇日( ) 6日間
修了式 :8月17 日(土)
計8日間＋自主練(4日分のプール使用料補助)
※開会式・修了式は保護者参加必須
時間
レッスン時間:午前10時から午前11時半(90分)
場所
明智B＆G海洋センター(恵那市明智町1138番地1)
対象者
瑞浪市内小学2年生から4年生
参加条件
身長120cm以上かつ25mおよげない子
参加費
￥3,000
定員
30名(先着順)
お問い合わせ
お申込み
一般社団法人瑞浪青年会議所
TEL.0572-67-1637
住所:〒509-6121 瑞浪市寺河戸町1043-2