2026夏の短期スクールでのお子様の上達記録



スイミング
練習内容選択スクール　参加
（年少さん 女の子）

泳力申告 ➡ 顔つけができる（一瞬）
希望練習項目 ➡ ①顔つけ・潜り　②1人で浮く
担当コーチ所見 ➡ 水遊びは楽しそうですが、プールという環境が苦手なようで、
はじめは、不安そうに練習をしていました。
2日目には、頭のてっぺんまで水の中に潜ることができるようになりました。
浮き具をつけて1人で浮き、バタ足で前へ進むことができるようになりました。



スイミング
練習内容選択スクール　参加
（小学1年生 男の子）

泳力申告 ➡ はじめて
希望練習項目 ➡ ①顔つけ・潜り　②バタ足
担当コーチ所見 ➡ 水遊びは好きなようで、恐怖心はありませんでしたので、
基礎から練習を始めました。
水中に頭まで潜り、ブクブクと息を吐くことができるようになりました。
バタ足は、力が入りすぎてしまい、かかとで後方へ水を蹴っていましたが、
練習の過程で、キックの仕方を覚え、足の甲で水が押せるようになりました。



体育
鉄棒　練習内容選択スクール　参加
（年中さん 男の子）

申告 ➡ 鉄棒の練習をしたことがない
希望練習項目 ➡ ①鉄棒に慣れる　②前まわりおり
担当コーチ所見 ➡ 鉄棒にぶら下がる事はできますが、鉄棒に対する恐怖心が大きく、
腕支持が苦手です。高低差を極力なくし、視覚で慣れる練習から始めました。
鉄棒の正しい持ち方を覚え、色々な動きの中で、少しずつ慣れていき、
つばめの姿勢から、勇気を出して、前へ倒れることができるようになりました。



スイミング
幼児 水慣れ基礎スクール　参加
（年中さん 女の子）

泳力申告 ➡ はじめて（シャワーも苦手）
担当コーチ所見 ➡ 水の中に入る事や、まわりでお友達が遊んでいるときの水しぶきも苦手でした。
プールサイド観覧の時間に、保護者の方が近くで応援してくれた事もあり、
少しずつ笑顔が増えました。
最後は、口とおでこを水面に近づけ、少し水につけることができるようになりました。



スイミング
練習内容選択スクール　参加
（小学4年生 男の子）

泳力申告 ➡ ビート板を持って、バタ足ができる
希望練習項目 ➡ ①バタ足　②クロールの息継ぎの練習
担当コーチ所見 ➡ クロールの息継ぎの練習を見据え、リズムよく連続したバタ足と、
正しい浮き姿勢、水中でしっかりと息を吐く練習から始めました。
1つ1つのポイントをしっかりと覚えながら練習ができています。
息継ぎの際に、たくさん空気を吸おうと、顔を上げている時間が長くなり、
からだが沈んでしまいます。
また一緒に練習ができる機会があれば、頑張りましょう。



体育
とび箱　練習内容選択スクール　参加
（小学2年生 女の子）

申告 ➡ とび箱の練習中にケガをした経験があり、怖い
希望練習項目 ➡ ①手の着き方、腕支持、開脚、着地を知る　②横開脚とび
担当コーチ所見 ➡ ケガの恐怖心があるので、手を近くについてしまい、肩も引けてしまいます。
足も開けず、とび箱に当たってしまいます。【こうすると、こうなってしまう」
「こうすると、こうなるよ」と、1つずつど動作を説明し、理解した上で、
練習を進めていきました。また、助走の勢いをつけず、練習をすることで、
少しずつ恐怖心が和らいでいき、表情も変わっていきました。