

We love swimming



2022年夏～秋
日本スイミングクラブ協会 東海支部 加盟クラブ
所属選手を対象にアンケート調査を実施しました。
回答者数は2380名
実体験に基づいた回答は、子育てのヒントにも。
詳しくは中面をご覧ください。

水泳の力

今、子ども達の体力低下が課題になっています。コロナ禍も体力向上と健康的な生活を実践し、泳ぎ続けている選手の皆さんのアンケートから、改めて「水泳の力」を知ることが出来ました。

- ▶ スイミングクラブに通う目的は、泳法習得だけでなく、**健康に生きるための基礎体力づくり。**
- ▶ スイミングクラブで友達と過ごす放課後は、子ども達にとって**貴重な時間。**
- ▶ 水泳を継続することで**健康的な生活習慣が身につく。**
- ▶ **体力、持久力が確実にアップする。**
- ▶ 水泳のメリットを知り、泳ぎ続けたその先に**自信を持って好きなことにチャレンジできる自分と出会う。**



子育て支援宣言 ー子ども達の未来のためにー

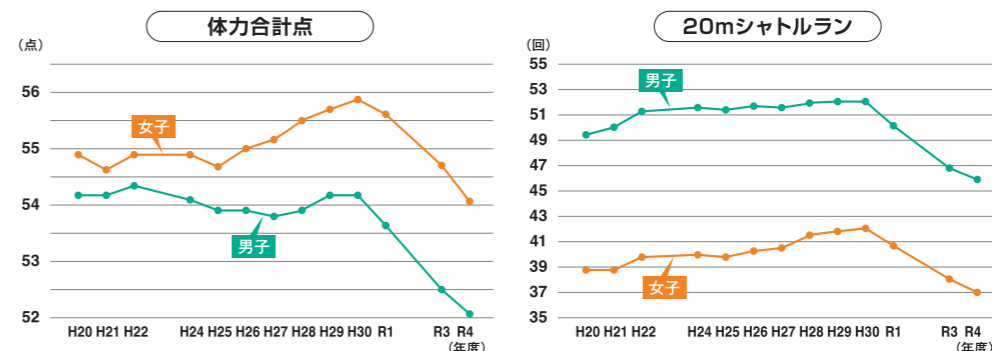
日本スイミングクラブ協会東海支部加盟登録クラブは、従来より水泳のレッスンを通して、子ども達の健全な心身の発育発達を願い、丈夫な身体づくりと社会性を身につけるための取り組みを行って参りました。この実績を踏まえて、子ども達の健やかな成長のために保護者と協力し、丈夫な身体づくりと相手を尊重する社会性を身につけるための「子育て支援」を積極的に行っていくことをここに宣言いたします。

スポーツ庁 令和4年度 全国体力・運動能力調査結果より抜粋
この調査は、小学5年と中学2年を対象に毎年実施されています。

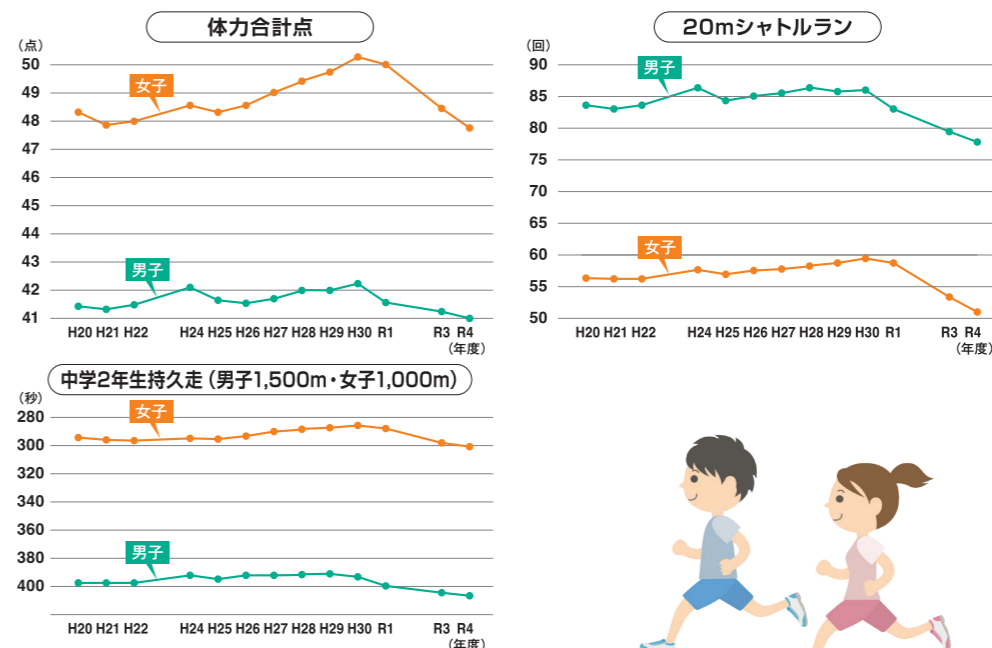
https://www.mext.go.jp/sports/content/20221215-spt_sseisaku02-000026462_5.pdf



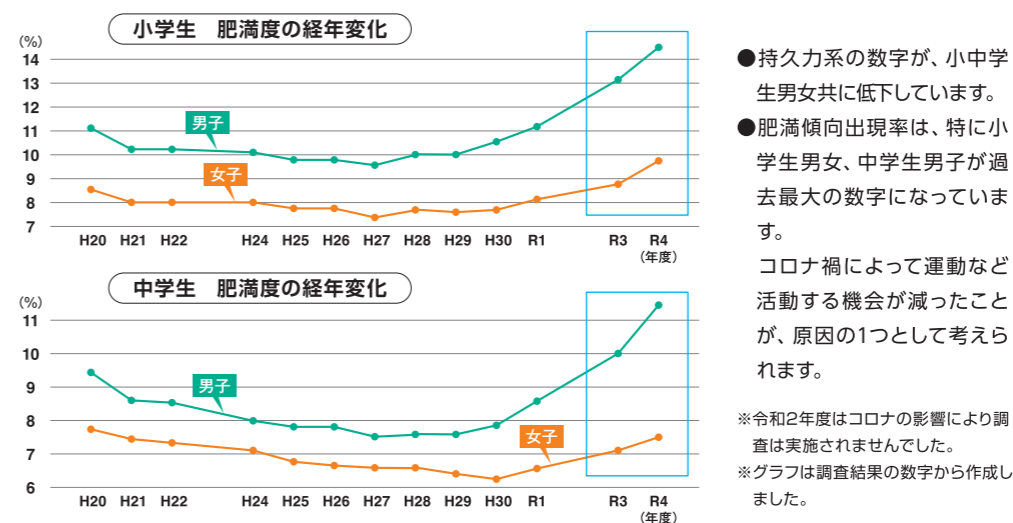
(1) 小学5年生体力合計点・20mシャトルランの経年変化



(2) 中学2年生体力合計点・20mシャトルラン・持久走の経年変化



(3) 肥満傾向児出現率の経年変化

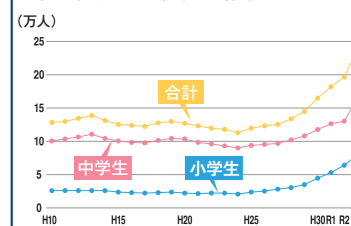


● 持久力系の数字が、小学生男女共に低下しています。
● 肥満傾向出現率は、特に小学生男女、中学生男子が過去最大の数字になっています。
コロナ禍によって運動など活動する機会が減ったことが、原因の1つとして考えられます。
※令和2年度はコロナの影響により調査は実施されませんでした。
※グラフは調査結果の数字から作成しました。

スポーツ庁の令和4年度全国体力・運動能力運動習慣調査(左表)によると、子ども達の体力・持久力が、令和元年以降、顕著に低下しています。

また文部科学省調査令和2年度児童生徒の問題行動・不登校など生徒指導上の諸課題に関する調査で、全国の学校(小中高)が認知したいじめが、51万件超。不登校も増加しています。

不登校児童生徒数の推移



小・中学校における不登校の状況について

https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_1.pdf



アンケート結果より

コロナ禍になって3年。人の繋がり方、生活スタイル、学び方が大きく変化しました。

この度のアンケート結果で分かるように、子ども達の健やかな成長に欠かせないのは、運動・食事・睡眠の生活習慣。そして、互いに思いやり、尊重し合う仲間と過ごす居場所です。

今こそスイミング!

子ども達には、水泳を通じて丈夫な身体づくりと社会性を身につけ、未来に向かって、元気に逞しく生き抜いて欲しいと願います。

日本スイミングクラブ協会 東海支部

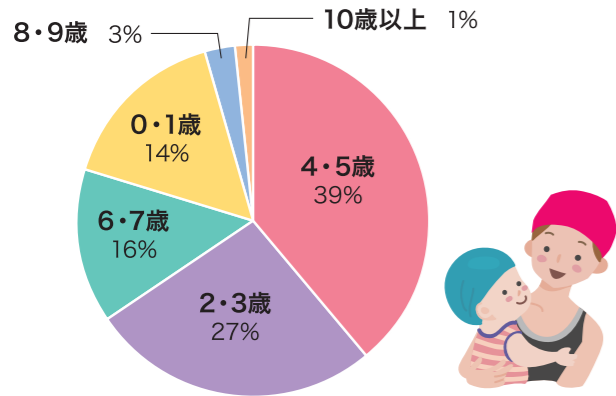
事務局/〒464-0067 愛知県名古屋千種区池下1丁目11-21 サンコート池下3階 Tel: 052-757-5003 Fax: 052-757-5004 e-mail: sctokai@sc-tokai.net



日本スイミングクラブ協会東海支部は、指導者の指導力向上や安全管理などの各種ライセンス普及、スポーツを通じた青少年の健全な育成に取り組んでいます。
スイミングクラブは、日本スイミングクラブ協会加盟クラブをお選び下さい。

2022年度日本スイミングクラブ協会 東海支部 アンケート調査 (加盟クラブの選手対象 回答者数2380名)

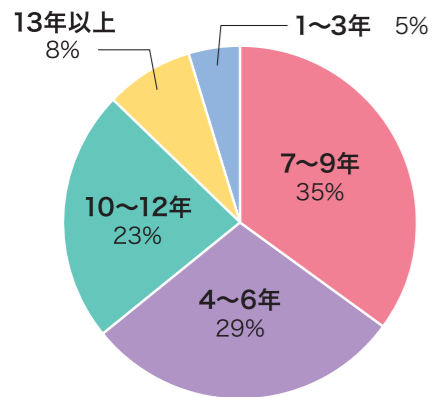
スイミングを始めた年齢は？



約6割の人が小学校入学前に始めています

小さい時から親子で楽しく運動できるのがスイミングの魅力。自然に水に親しんで水泳好きに!!

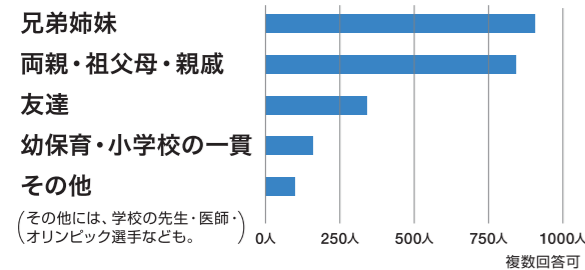
スイミングの継続年数は？



9割以上の方が4年以上継続しています

小さい頃から水に親しんでいると、運動習慣として無理なく続けることが出来そうです。

スイミングを始めたのは誰の影響？

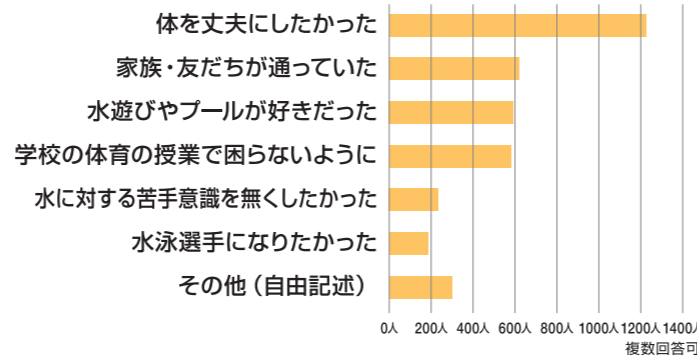


スイミングのメリットを家族で共有!

スイミングクラブが習い事として定着し始めたのは1980年以降。両親も子どもの頃、スイミングに通っていたことから、3世代がスイミングに通っているご家族も多いです。



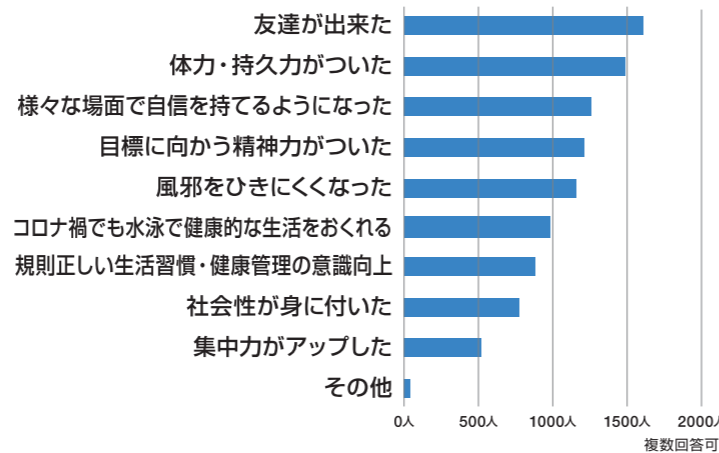
スイミングを始めた動機は？



その他(自由記述)で多かった回答

- ・喘息を改善するため
- ・泳げるようにしておきたかった
- ・親子のコミュニケーションとリフレッシュのため
- ・放課後時間の有効活用をするため
- ・小さな目標を1つずつクリアする楽しみを見つけさせてあげたい

スイミングを続けて良かったことは？



「体力・持久力がついた」についてどんな時にそう思いますか？

●学校で 回答数 985/1493

体力テスト・持久走・シャトルラン
体育の時間・部活、他のスポーツで
良い結果が出せた時

●日常生活で 回答数 380/1493

- ・周囲の人に体力が有ると言われる
- ・1時間泳ぎ続けても疲れたと思わなくなった
- ・疲れにくいので、ハードなスケジュールも平気
- ・集中して物事に取り組める
- ・元気に休まず学校に行ける

●健康面で 回答数 116/1493

- ・風邪をひかなくなった
- ・喘息が改善された
- ・熱を出しても回復が早い
- ・夜はぐっすり眠り、朝は気持ちよく起きれる

コロナ禍で、スイミング以外の運動機会が減ったと感じますか？



少し感じる	736人	1456人
感じる	720人	
あまり感じない	737人	924人
全く感じない	187人	

(2380人中)

コロナ禍を過ごす中で、スイミングをやっていて良かったと思うことは？

自由記述で多かった回答 トップ3

●体 回答数 996人/1238人

- 1 運動不足にならず体力を維持 できる
- 2 感染対策がされたプール内で、安心して運動できる
- 3 体力が有るのでコロナへの不安が軽減される

●心 回答数 272人/1238人

- 1 生活にメリハリができ、健康的に過ごせる
- 2 心身共にリフレッシュして、ストレス解消できる
- 3 友だちとの交流で、楽しく過ごせる

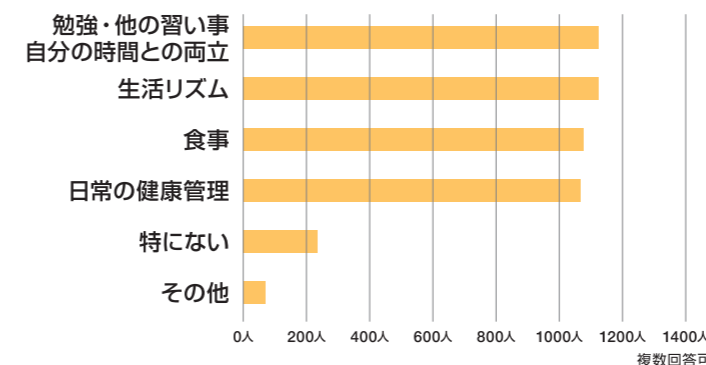


保護者様の自由記述より

▶ コロナ禍で運動不足や活動を制限される事が多く、子どもながらにストレスが溜ると思いますが、スイミングに通うことで、健康的・精神的にも充実した日々を過ごさせています。

▶ コロナ禍が始まり現在まで、運動量も落ちず、子どもの時に身につけたい基礎体力や運動能力作りができています。将来、子どもが成長して大人になった時、健康に生きていくための基盤になることが有難いです。

スイミングを続けるために家庭で日常気を付けていることは？



その他(自由記述)で多かった回答

●心のサポート ※

- ・睡眠時間の確保
- ・疲れをためない(怪我防止)
- ・休まないよう、コツコツ努力して継続する
- ・人間関係・マナーを大切にする



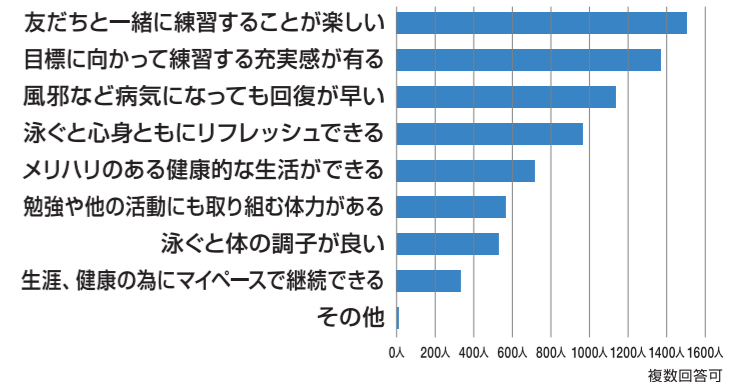
※心のサポートについて 保護者の皆様が実践されていること

自由記述より

- ・子どもに強制しない
- ・目標を掲げる
- ・子どもの意志を大切に
- ・モチベーションをキープできる言葉かけ
- ・子どもの様子をよく観て適切に働きかける
- ・子どもの話を聴いて精神的なサポートをする
- ・本人のやりたいという意思を大切に
- ・がんばるのも、くやしい思いをするのも本人なので 親として、陰で子どもを支え、前に出過ぎないように気をつけている
- ・泳ぎを習得するには時間がかかるので、長い目で見て励まし見守っている



スイミングの魅力は？



自由記述より

- ・家族で楽しく関わり応援できる
- ・コツコツ努力することが身に付く
- ・季節や天候に左右されずに運動できる
- ・信頼できるコーチや仲間との出会いがある

スイミングの魅力トップ3

1. 友達 との練習時間が楽しい
2. 目標 に向かう充実感
3. 丈夫な体になれる



選手コースの皆さん、ご協力ありがとうございました。「水泳の力」を改めて実感し、より具体的に知ることができました。これからスイミングを始める人、今頑張っている人も、アンケート結果を参考に、スイミングを通じて心身ともに健やかに、充実した毎日をお過ごしください。

回答者の年齢分布

