



● ホーム ● バドルジャンパーを使って安全に! 親子で楽しくウォーターエクササイズ

**バドルジャンパーを使って安全に!
 親子で楽しくウォーターエクササイズ**



- ★ワンタッチ着脱!
- ★顔が水道に出る安全設計!
- ★両手が自由に動かせる!

バドルジャンパーの詳しい情報は
 こちらから>>

▼ 特設ページ ▼ エクササイズ基本編 ▼ エクササイズ応用編その1 ▼ エクササイズ応用編その2 ▼ バドルジャンパーについて



一緒に遊びながら仲良く体力アップ!

子どもの運動能力が年々低下していると言われていますが、実は幼児期に体をしっかり使って遊ぶことがとても大切です。新しも季節は夏本番で水遊びが特に楽しい時期! せっかくなら、いつでも年間を通して、遊びながら子どもの体力や運動能力も効果的に高めたいですね。

そこでご紹介したいのが、アメリカ生まれのフロンティア・バドルジャンパーを使った、親子でできるウォーターエクササイズ! 水中での運動遊びは、水の抵抗や浮力を利用して小さな子どもでも無理なく体力づくりができるだけでなく、親子のコミュニケーションにも役立ちます。顔が水みにくバドルジャンパーを専用すれば、水がちょっと苦手な子どもでも安心。この夏、プールに出かけたらぜひ試してみたい簡単エクササイズをマスターしましょう!

●ウォーターエクササイズの効果と目的

- ウォーターパワーをいかした全身運動で筋肉をバランスよく発達させ、心肺機能を向上させることができます。また日頃から水の中での運動に慣れておくと、万一の事故から身を守る能力も養えます。
- 声かけしながら協力して運動することで親子の絆が深まり、楽しくコミュニケーションできます。



大方こみ先生

（鎌倉つばきアソシエイツ/東京女子体育大学体育学
 身体教育学科）

「心とカラダの健康維持」を1つの軸に運動をしよう!
 中高齢者-親子-障がい者等ご家族皆様との健康づくりや介護予防、障害者育成を中心に民間クラブ、自治体教室にて活躍中。

パドルジャンパーがあればウォーターエクササイズがもっと楽しい！

高さのあるプールで行うウォーターエクササイズは、何より子どもの安全対策が大切です。腕からしっかり浮いて常に子どもの姿勢を支え、両手も自由に動かせるパドルジャンパーはまさに最適！しかも背中へのバックルで体もしっかりフィットするので、運動中にズレたり取れたりする心配もありません。

プールに出かける前の健康チェック

- ✓ 当日の子どもの体調を必ず確認しましょう。
(熱はないか、下痢をしていないか、目や耳、のどに異常がないかなど)
- ✓ 食事はプールに入る1時間前までに済ませましょう。
- ✓ 水中では息をつかずには泳がせています。溺水予防のためにも運動の前30分以内に水分を補給しましょう。



持ち物

水筒、バスタオル、パドルジャンパーなどのプール持ち込み可能な浮力補助具、水分補助飲料
※スイムキャップの着用については事前に施設に確認してください。



準備運動

いきなり水に入るのは怖れ！プールサイドで準備運動しましょう。大音（陣）びらずに全身ストレッチー前後左右に肩回し〜ふくらはぎとアキレス腱をストレッチーかかとの上げ下げ



パドルジャンパーをつけ、水に入る

まずプールサイドに降り、足を水につけてパドルジャンパー、次に体に水をかけ、水道に慣れてからゆっくり水の中に入りませう。最初は大人が抱っこしてしっかりと姿勢を調整させておく、子どもも安心します。

▲準備編 ▲エクササイズ基本編 ▲エクササイズ応用編その1 ▲エクササイズ応用編その2 ▲パドルジャンパーについて

ウォーミングアップ〜基本エクササイズ

水中での運動に慣れるための、ウォーミングアップを兼ねた基本エクササイズです。



ラッコ浮きも後ろ歩き

腕に子どもの体重を支えて、大人が後ろに歩きます。このとき大人は膝を落とすし、背の近くまで水に沈むと背中が反らずに楽に歩動できませう。子どもは水中でキックやバウンスを。



内足高歩り

大人は片足立ちになり、腕に子どもを抱かせて上下にびんびん押ませませう。このとき子どもは肩に軽くつかまると安定します。足を替えて同様に行なう。



水中高い高い！

片足高歩りの姿勢から、1、2、3で子どもを持ち上げて「高い高い！」。大人は背中が反らないよう注意。下ろすときは水に落とさないでゆっくりと。



ウキウキの字まわり

両手のように手を広げ、水面での字を回して子どもを回らませませう。数から少し回して水に浮くことに慣れると共に、足でバウンスを取りながら水泳を全身で感じられるのが嬉しい！

▲準備編 ▲エクササイズ基本編 ▲エクササイズ応用編その1 ▲エクササイズ応用編その2 ▲パドルジャンパーについて

応用エクササイズ その1

水柱や水流の抵抗を利用して運動効果を上上げるエクササイズです。



大波小波ウォーク

両手を持って子どものお尻を支え、子どもを水中に押し流していきながら大波小波で歩ませませう。慣れてきたら、足を踏み出した後に体をひねるよう子どもを押し流してバウンスウォーク！
（上の画像にカーソルを合わせる動きが分かります）



肩のぼりりと肩車スクワット

まず子どもに前方で両足をのびさせませう。むずかしくければ大人がサポートして、その両足をそのまま両手で握りつかまさせたら、水中でスクワット、前後に動かさないように！
（上の画像にカーソルを合わせる動きが分かります）



ふりふり遊び

子どもをおんぶしたら大人は手を離し、水中で体を揺らさず！両手を広げて腕にバウンス！子どもは両手広げるとおんぶのようにしっかりつかまませませう。



カニ歩き〜ロケット遊び

子どもはプールの壁につきませう。両方の足のつま先を壁につけてカニのように歩ませませう。次に壁を上げて壁脚にしっかりと体を引寄せませう。両足のつま先を水に入れて壁を歩ませませう。大人の上から手で押して歩動させませう。

▲準備編 ▲エクササイズ基本編 ▲エクササイズ応用編その1 ▲エクササイズ応用編その2 ▲パドルジャンパーについて

ひとりで水に浮いて自由に動けるようになったら道具を使ったエクササイズに挑戦してみましょう。



大人は少し離れてスタンバイ。子どもは水に浮かべた風船やポンポン球に手を触れながら、大人のおもちゃで遊びます。

▲準備編 ▲エクササイズ基本編 ▲エクササイズ応用編その1 ▲エクササイズ応用編その2 ▲バドルジャンパーについて



浮き輪を使うと同時に楽しんでいます。1本にふたりで浮いたり、もう1本をハンドルのように使ったりしながら遊ぶことも可能です。号手をかけながらふらふらと遊ぶさせて。

バドルジャンパーならこんな使い方も!



お風呂場でプカプカ体験
 はじめてプールにはじめて、知らない環境(大きいプール、人混み)や水の温度にびっくりしてお風呂になってしまっていることがあります。プールデビューの前に、自宅のお風呂場やビュールプールなどで半日練習をしてみよう。適温の水を長く少しずつ入れ、じょうろなどを使って子どものお尻にかけながら少しずつ深くなるように、慣れてきたら膝丈になり、最後は腰にプカプカ: このとおもいバドルジャンパーをつけていれば顔が水面より上にも出るのも安心です。水温は、31℃程度(スイミングクラブなどの設備クラス)をめやすにするといでしょう。夏は水温は、30〜60分、お風呂を20〜30分(1)に1回練習があると効果があります。少しずつ練習して慣れていくことをおすすめします。
 ※水温が中は、子どもから目を離さず必ず大人が行き届いた場所をしましょう。

▲準備編 ▲エクササイズ基本編 ▲エクササイズ応用編その1 ▲エクササイズ応用編その2 ▲バドルジャンパーについて



顔遊び・お遊びでも大活躍
 浮き輪のように体が浮いてしまうことがなく、ライフジャケットよりも手軽なバドルジャンパーは、顔遊びやお遊びなどあらゆる水のレジャーで大活躍! かわいい色柄がそろっているのも、子どもも喜んで遊んでくれますよ。
 ※アウフダで遊ぶ際には、顔や手足の冷めやすい場所をふりましよう。

レッスンを体験した親子に聞いてみました!



- バドルジャンパーは濡れても肌を通しやすい素材ですね。背中でサイズ調整できるので、エクササイズで整く動いてもへっちゃら! (丸山さん親子)
- 浮き輪やアームリングより浮き方が安定してるから、子どもも自然にいろんな動きを試してみたくなりました。(加藤さん親子)
- うちの子は少し水が苦手ですが、今日は体がしっかり浮くのが安心だったらしく、自分から顔を水につけたりして遊んでいました。(杉本さん親子)
- 何もしなくても勝手に体がプカプカ浮くので自由に遊ばせても安心! (大石さん親子)
- 水中エクササイズは初体験で子どもも大喜び! 顔を潜すところが少しきついかと思いましたが、その方が強くなっていいみたい。(大石原さんとお孫さん)

ウォーターパワー(浮力・抵抗・水圧・水重)をうまく利用して、陸上での運動とはひと味違った全身運動ができるウォーターエクササイズ。顔としては何より安全対策を万全にしたいですよね。バドルジャンパーがあれば、まだ泳げない小さな子や運動がちょっと苦手な子でも安心してプール遊びが楽しめます。簡単に体が水に浮いてしまう不思議な感覚に、子どもたちも大はしゃぎです。そして顔の運動量も様々なもの。ぜひ試してみてくださいね。※水中での運動は、まわりの人の迷惑にならないよう声量をよく控え、意識時は控えましょう。またバドルジャンパーを含む浮き具類の持ち込み、親子の着用などについてはプール施設のルールに従いましょう。