



今年は、水泳指導をします

今年は、例年より大幅に早く梅雨入りし、じめじめした日が続いています。梅雨の晴れ間は、とても暑くなり、運動場で遊んだ後の子どもたちの顔は、真っ赤で汗びっしょりです。水分補給や帽子の着用など熱中症対策にも注意をしていく必要があります。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、水泳指導を取りやめました。しかし、水泳は、全身運動で健康な体作りにはとてもよい運動です。そして、泳げることは、万が一の場合に、自分の命を守るためにも必要です。このような、大事な学習である水泳指導を2年連続でしないと、特に、低学年の子どもは、水に慣れ、「水泳が好き」「水泳って楽しいな」と楽しみながら練習することがないままになってしまいます。

このような観点から、今年度は、新型コロナウイルス感染対策（先日配布しました文書をご覧ください。）を充分に行いながら、できる範囲での水泳指導を実施します。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

以下の文書は、プール開きの日に、各教室において、学校長からのメッセージとして読んでもらう予定のものです。

水泳は、体全体を使う運動で健康な体作りにはとてもよい運動です。たくさん泳いで体を鍛えてください。

今日は、校長先生からみなさんにがんばってほしいことをお話しします。

それは、「卒業するまでに25mを泳げるようになる」ということです。

25m泳ぐ力があると、自分の命を守れる可能性が高まります。もし、万一、足を滑らせて川に落ちたとしても、しばらく浮いていることができます。そして、何か物に捕まったり、助けを待つことができます。ですから、水泳は命を守る大事な学習なのです。

では、どうしたら25mを泳げるようになるのでしょうか。

一言でいうと、息つきができるようになれば、25m泳げるようになります。15mまでは息つきをしなくても泳げますが、それより先は息つきができないと泳ぐことは難しくなります。

25mが泳げるようになると、最初は泳ぎ方があまり上手でなかった人も、不思議なことに、50m、100m、200mと泳げるようになり、しかも泳ぎ方が上手になってくるのです。

例えば、1mに1回、息つきをしたら、25回息つきができれば25m泳げるようになりますね。だから、25mを泳ごうと思わないで、ちょっと多めで30回、息つきをすることを目標に練習をしてみましょう。最初は、1回や2回の息つきがうまくできなくて、苦しくなってすぐに立ってしまいます。しかし、息つきを30回くらい練習していると、コツが分かってきます。何回も練習すれば、必ず25mが泳げるようになります。

もちろん、低学年の人は、まず、水に慣れて、楽しむことが大切です。「水泳が好き」とか「水泳って楽しいな」と思って練習することが、上手になる一番の早道です。

一人ひとりの自分のめあてを達成して、6年生までには全員が25m泳げるように、先生たちと一緒にがんばりましょう。そうすると、大人になってもいつまでも水泳を楽しむことができますよ。

でも、水泳は、ちょっとした不注意や悪ふざけから、思わぬ大きな事故につながったり、危険な目にあったりすることが多いものです。ですから、いつでも危険があるんだということを忘れないでください。「こんなのへっちゃらだ」なんて思っているはいけません。無理なことをすれば、それは必ず事故につながりますので、水を絶対に軽く見てはいけません。

先生方のおっしゃることを絶対に守って、楽しい水泳の学習にしましょう。

