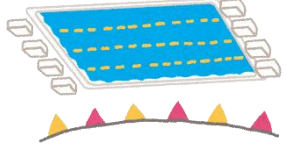


# 体育通信

令和3年9月

乙島小学校体育主任 扇喜裕功

○残念なことに2年連続で水泳運動や水遊びが実施できませんでした。来年度の3年生は、いきなり大プールでの学習という高いハードルが待ち構えています。水が苦手な児童にとっては、顔に水がかかるだけでつらそうです。そこで今回は水に対して苦手意識をもっている子どもたちが、自宅のできる水慣れを紹介したいと思います。



☆本来の授業では・・・

プールを想定した水慣れのステップとしては、水中歩行→カニ歩き→バブリング→顔付けという流れが一般的かと思います。足が床にしっかりついて溺れる心配が無い場所では、児童も安心できますね。

☆なぜ水が苦手なのか

誰であろうと初めはみんな水が苦手です。それは普段通りの呼吸ができなくなるからです。上手く息ができずに溺れるという恐怖心が、水を苦手に思う原因です。

◎家では水慣れステップのバブリングの部分の練習ができます。

昔はお風呂の中ですと言われていましたが、衛生面・安全面の観点から、洗面器を使って練習しましょう。まずは水面で口から息を吐き出すバブリングです。ろうそくの火を消すように息を吐くのがポイントです。慣れてきたら「ぶくぶく、ぱあ」と連続で行いましょう。この「ぱあ」の動作は息継ぎでも大切になってきます。



◎次は顔付けです。水中で水が鼻に入り「つーん」と痛い経験をしたことは多くの人があると思います。水中で鼻から水が入るのを防いだり、上手に息を吐いたりすることができれば、浮いたりもぐったりするステップに進むことができます。まずは水をすくい、そこに顔をつける練習から始めます。この時口をとじて「んー。」と言わすようにしましょう。この状態が水中で上手に鼻から息を吐ける状態です。慣れてくると洗面器で行います。



◎ここまでが上手にできると、洗顔やお風呂での洗髪に抵抗がなくなります。プールで泳ぐということとは少し違いますが、それでも水が苦手な児童にとっては貴重な一歩だと思います。大切なのは、毎日積み重ねることです。そうすることで、水への苦手意識が無くなってくると思います。小さな一歩が大切です。