

飛び込み練習会 5月13日(土) 東京体育館

あいにくの雨にもかかわらず、男性10名、女性14名、それに小学生の保護者の方2名が参加してくださいました。

各自でウォーミングアップをした後、渡辺健司コーチによるけのびとターンの模範演技と説明があり、いよいよ2つのグループに分かれて練習開始です。A班は飛び込み台を使って飛び込み練習を、B班はけのびやターンの練習を行い、途中で入れ替わります。飛び込みの初心者には別の班で鷹野真コーチから飛び込みの基本の指導を受けました。

東京体育館は水深が2mありますので安全に飛び込み練習ができます。特に、飛び込みの初心者の方には、足から飛び込んでみる、プールサイドに腰かけて飛び込む、プールサイドから飛び込むというように段階をおって指導し、十分に慣れてから飛び込み台からの飛び込みに挑戦してもらっています。

また、一人一人の飛び込みを渡辺コーチがチェックし、その都度適切なアドバイスをします。一人10回ぐらいの練習でみるみる上達していきます。最初は怖がっていた子どもが2時間の練習で見事な飛び込みを見せるようになると、参加していた大人たちも、負けてなるものかと練習に集中していました。

参加者からは「コンマ5秒を削り出す！をテーマに答えを求めて練習会に参加しました。スタートリアクションでコンマ3、水中けのびでコンマ2の削り方を指導していただきました。自主練習を重ねて自分のものにしたいと思います。一方、飛び込み体験は初めてという小学低学年の参加者も、コーチのていねいな指導で、終了時にはスタート台から一人で飛び込めるようになりました。基礎から指導を受けることは上達への近道だということを実感した練習会でした」という感想をいただきました。

飛び込みの禁止 小中学校に徹底要請

学校の水泳授業でプールに飛び込んで首の骨を折るなどの事故が相次いでいることを受け、スポーツ庁は4月28日付で全国の小中学校に飛び込みの禁止の徹底、高校へは生徒の能力に応じて段階的に指導するよう通知を出しました。また、高校での飛び込み指導について調査をし、授業での飛び込み指導の是非について検討するということです。

これにより、水泳授業での飛び込み事故はなくなるでしょうが、学校以外での事故はむしろ増えるのではないのでしょうか。スイミングクラブや水泳部では飛び込みの指導は行われています。飛び込みができる子とできない子の格差はひろがり、できる子につられてできない子が、全く飛び込みの知識がないまま飛び込んでしまうという心配があります。また、災害時に水の中へ飛び込まなければならなくなったとき、怖くて飛び込めないという心配もあります。

危ないからやらせないのではなく、何が危ないのか、どうすれば危険を避けられるかという知識と技能を子どもたちが身につけられるようにすることも大切なのではないのでしょうか。

危険なスタート



「学校体育実技指導資料 第4集 水泳の指導の手引き（三訂版）」（平成26年3月文部科学省）抜粋

水泳と健康⑤ 水圧が血液循環を高める

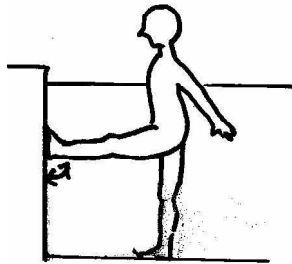
水の中では体中に水圧がかかります。水圧は深いほど大きくなりますので、立っていると足の方により強く水圧がかかります。陸上では重力のせいで足に血がたまりやすく、その血を戻すため心臓ががんばる必要があります。水中では水圧のおかげで足の血液が戻りやすくなり心臓の負担は減ります。水中に立っているだけで足のむくみが解消されるという効果もあります。

胸まで水につかると息苦しく感じます。これも水圧で胸が圧迫されるからです。この状態だと息を吸うのに比べ吐くのは楽になります。それは自然と腹式呼吸がおこなわれているからです。ゆっくり深くする腹式呼吸では体中に酸素が行き渡り、内臓の血液循環を活発にします。

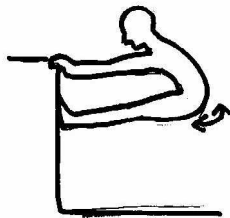
アクアフィットネス講座⑤

「丸腰」の改善

太ももの裏とふくらはぎのストレッチです。



片足を伸ばしてプールの壁に足の裏全体をつけます。膝を曲げず、足の裏もはなさず、かかとを左右に回します。

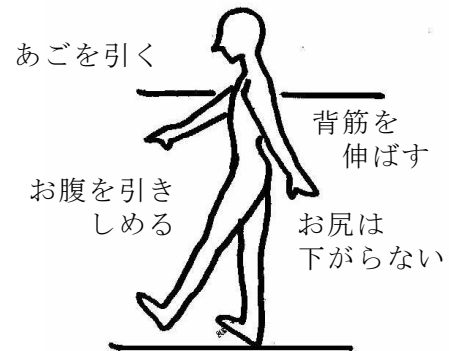


太ももと腰全体のストレッチです。プールサイドを両手でつかみ、両足の裏全体を壁につけます。両手、両足を伸ばしたままお尻を左右にふります。

ウォーキングを始めましょう⑤

基本のウォーキング
かかとウォーキング

歩くときあまり使っていないすねを鍛えます。つまずきや転倒防止に効果があります。



もともと弱いすねの筋肉を鍛えるトレーニングですので、無理をしないでゆっくり行いましょう。

6月の水泳教室

| | |
|----------------|------------------------------------|
| ハッピーマンデー(巣鴨) | 5日、12日、19日、26日 毎週月曜日12時40分～ |
| エンジョイスイミング(巣鴨) | 7日、14日水曜日10時40分～ 21日、28日水曜日10時～ |
| アクア&スイム(巣鴨) | 7日、14日、21日、28日 毎週水曜日19時分～ |
| 中上級教室(巣鴨) | 2日、9日、16日、23日、30日毎週金曜日11時～ |
| さくらの会(雑司が谷) | 6日、13日、20日、27日 毎週火曜日10時～ |
| アネモネクラブ(雑司が谷) | 6日、13日、20日、27日 毎週火曜日12時～ |
| イルカの会(雑司が谷) | 1日、8日、15日、29日 毎週木曜日10時～ |
| 木曜泳ごう会(雑司が谷) | 1日、8日、15日、29日 毎週木曜日18時30分～ |
| ヘルシー(南長崎) | 7日、14日、21日、28日 毎週水曜日9時15分～ |

