

6月27日（月） とびうおクンと勉強

先週は6年生といっしょに日光移動教室へ行ってきました。6年生の皆さんは3日間の移動教室でさまざまなことを体験してきました。詳しいことは西葛西小学校 NEWS になっていますから、後で見てください。6年生の皆さんはこれからの学校生活の中でこの経験を生かして欲しいと思っています。

さて、どの学年もプール開きから何回かはプールに入っていますね。もっと早くお話をしたかったのですが、機会がなかったので今日は、「水と友達になる方法」についてお話します。

この話をするために今日は、皆さんが校長室前で見かけたことのある、このアシスタントのとびうおクンにお手伝いをしてもらいます。

では、校長先生から問題です。

皆さんは水に浮きやすい姿勢はどんな姿勢だと思いますか？

いろいろな答えがあるでしょうが、正解をアシスタントのとびうおクンにやってもらいます。

いま、とびうおクンがやっているように、運動会の太玉に乗っかるような姿勢をとると一番体を浮かしやすくなります。これは、体の様々な部分の力が抜けていて、余計な力が加わっていない状態です。このように水に体を預けるようにすると体が浮きやすくなります。この逆に手肩足に力を入れると体を反らしたような姿勢になります。これは一番浮きにくい姿勢です。水泳があまり得意ではない人はこのように水と戦おうとして体に力が入っている人が多いと思います。ぜひプールに入ったら、力を抜くことを大切にしてみてください。

でも、この姿勢、実は泳ぐのにはあまり向いていません。なぜだと思いますか。1つは、進もうとすると、水の力を受けやすくなってしまうからです。これを難しい言葉で言うと「抵抗」といいます。この抵抗との戦いに勝たないと一生懸命に泳いでもなかなか進まなくなってしまう。だからけのびのときのように体をできるだけ一直線にしていけることが泳ぐ時には大切です。

2つ目は息継ぎができないので長い時間は続けられない姿勢だということです。息継ぎをするときにはどうしても顔（口）を水の上に上げなくてははいけません。そのときにも姿勢をできるだけくずさないようにしていけることが大切です。ちょっとしたコツが必要ですが頑張ってみましょう。

これからいよいよプールに入る機会が増えてきますが、たまには考えながら運動をしてみることも大切です。とびうおクンも大切に扱ってあげてください。