



子どもたちはもっと輝く!



大阪府立佐野支援学校
センター室だより
No. 18

水泳の指導について

楽しい楽しいフールの季節がやってきました。日ごろけっこう何でも自分でやっている子が顔つけができず固まっていたかと思えば、普段ゆったり過ごしている子が「水を得たサカサ」のようにもぐったりしています。

ところで、こういうプール大好きの子どもをよく観察しているとある特徴があります。それは水中で必ず力を抜き、リラックスしているということです。人間の体はしっかり息を吸い込めば浮くようにできています（筋肉モリモリの人には例外ですが……）。

フールは全職員が指導にあたりますので、上記のことは知っておいて欲しいです。バタ足で水しぶきを高く上げるのがよい指導ではありません。力が入れれば入るほど体は沈むのです。「水とけんかするのではなく、水と仲良くなる」のがコツ。だから、け伸びで楽に浮いている子の手を優しく引っ張って「浮いている感覚」や「進む感覚」を味わうのが一つの指導方法と思います。

