



水泳エイド PART 1

さあプールの季節ですね。さて夏がやってくると水が恋しくなる「泳ぐの大好き人間派」とプールが大嫌い「何でおよがなあかんねん派。」今回の「かんとだき」はこの2派に贈る水泳エイド号です。

泳ぎが好きな人にはちょっと変わった泳ぎ方を、泳ぎの苦手な人には水なんて怖がらなくても大丈夫と言うものを紹介します。学校のプールで練習する時間がとれなければ自由遊泳の時や休み中のプールなどで練習してみてください。

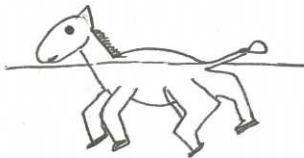
だいたい4本足の動物というのは生まれてすぐに泳げるようです。これは身体の特徴があるのですぐに無理なく泳げます。

それに引き替え人間はというと、図のように沈んでいくことになるのです。

ですから人間は時間をかけないと泳げないわけですね。

今でこそ担任はスーツと泳いでいますが、小学校5年生の時は10mしか泳げなかったのです。

何とか泳ぐことができるようになって



たのは高校の臨海学校の時だったのです。

【さあチャレンジしてみよう。】

①バブリング これは泳ぎの中でもっとも大切なことです。これがキッチリできていると水の中での恐怖心が随分と少なくなります。呼吸のことですね。水の中で鼻からフムフムと息を吐き、水面にでたときにパツと水を吹き飛ばし同時に息を吸います。この繰り返しです。シャワーで練習すると効果的です。



②伏し浮き 頭を出して両手で水を下に押しつけるようにゆっくりと動かします。あわてると沈んでいきますよ。



手のひらに水の存在を確かめるように8の字に動かしてください。

③けのび 泳ぎの基本です。この形が一番水の抵抗を受けずに進んで行くことができますのす。



頭をあげたり、手を広げたり足を曲げたりしてみるといいですね。

そうそう、水の中ではあんまり動かないことです。じっとしていたら必ず浮いてくるのですよ。

デッパン046

11.6.15



水泳エイド part 2

第2回目の水泳エイドはクロール編です。

【けのびとローリング】

●クロールでも平泳ぎでも基本となるのは「けのび」です。特にクロールではこの「けのび」が大切なんです。クロールでは水の中に入れた手をぐいとヒジをのばし、できるだけ遠くの水をかいてくるのです。そしてかいてきた手は腰の横までかき、そのときに反対の手をぐいとのばすように心がけてください。これは、ビート板を持って練習していくとその感覚がやしなわれますよ。

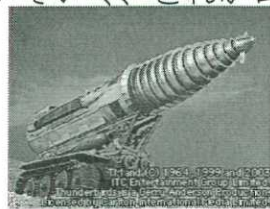


●つぎはローリングです。こいつはなかなか難しいのです。実はクロールというのは腕を回して船の様に進むのではないのです。水中で腕を曲げておなかの下の水を後ろに追いやりながら進んでいくのです。ですから手は図の様に∞の字を書くように動かすのです。前から見ていると手はスクリューの様に動いているように見えますよ。



さてローリングというのは腕を回すときに腕だけを回すのではなくて、肩

から、いやもつといえは胸から回していきます。そんな感じです。たとえばサンダーバードのジェットモグラ(うわ〜、ふる〜い。)のように体を回しながら進んでいくのです。正面から見て体を回しながら泳いでいく、これがローリングです。



【いろいろな泳ぎ方】

●犬かき

簡単などころから「犬かき」。これは結構難しいですよ。足はばた足ではありません。足の裏で水を押し出す感じですね。これ、担任は結構自信がありますよ。



●抜き手

日本古来の泳ぎ方のひとつです。顔をあげ、これは手はクロールの様にぬき、足はかえる足です。タイミングが難しいですよ。



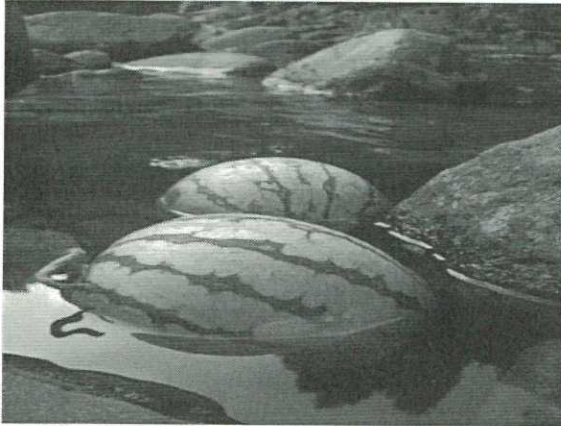
☆明日アルバムの個人写真撮影です。
☆明日保健の授業があります。

デッパン047

11.6.16



第3回水泳エイド「スイカ」

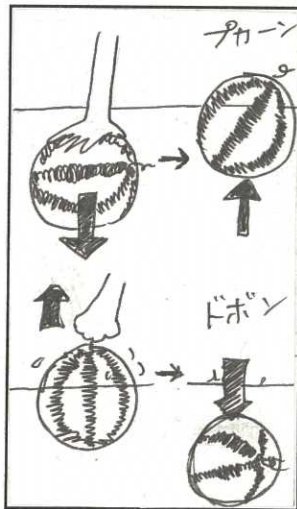


プール開きも過ぎ、夏本番ももうすぐといった感じですね。川面に浮かぶスイカ、今にふさわしい感じの絵でしょ？えっ？何でこれが水泳エイドなのかって？

実はこのスイカ、泳ぎのマスターにとっても関係があるのです。スイカを水に浮かべると絵のようにぷかぷかと浮かびますね。ですから田舎ではよくこのようにしてスイカを冷やしたものです。

この水に浮かんでいるスイカを水の中に押し込んで見ると一回水の中に沈んでからまたプカーと浮かんでくるのです。

しかし反対に水の中からスイ



カを持ち上げてはなすと「どぼん」と水の中に沈んでいってしまいます。

これはそうです。君たちの頭と同じなんです。身体の中で一番重たいのは頭。これがスイカと同じなんです。泳いでいるときに頭が水面から出ると沈んでしまうのは、こういった原理なんです。

算数の8ミリ方眼ノートのご準備を

算数のノートの残り枚数が10枚前後となってきました。8ミリ方眼ノートのご準備をお願いします。算数はノートの消費が早いので早めにご準備ください。



ちなみに8ミリ方眼は竜田川 COOP 内の100円均一ショップだと105円です。

6月20日は創立記念日です。

6月20日は平群北小学校の創立記念日です。

ところでなぜ6月20日が創立記念日になったのでしょうか？校舎ができた日？入学式？いやいやこれは違いますね。調べてみると…

昭和53(1978)年4月1日

平群町緑が丘635-1平群東小学校より分離

校地・校舎の検査の日をもって創立記念日(6月20日)と決める。

6月20日は校地校舎の検査の日だったのですね。