

水泳の学習を振り返って学校生活に生かそう

2023.9.5 校長 西谷 秀幸

今日の朝会は「プール納め朝会」です。新型コロナウイルスが5月に5類になったので、今年はコロナ前のように、学年ごとに4クラス全員でプールに入ることができました。皆さん、ルールをしっかりと守って楽しく学習し、「水と友達」になることができたでしょうか。4年生と6年生は、「着衣泳」といって、服を着たまま泳いだり浮いたりする学習を4年ぶりに行うこともできました。



今年の夏は、歴史に残る危険な暑さだったため、WBGTといわれる「暑さ指数」が高すぎて、外遊びができなくなったことが何度もありましたね。晴れているのに、暑すぎて激しい運動が危険という理由で、水泳の学習もできなくなってしまったことがありました。特に、夏休みのプールは、残念ながら半分以上、中止になってしまいました。

今年の水泳は、もう終わりです。そこで、1学期の水泳の学習をしっかりと振り返り、「あ～、楽しかった」「もっと入りたかった」などの感想だけで終わるのではなく、来年はどんなことができるようになりたいか、水泳の学習で学んだことは学校生活のどんなことに生かせるか…など、振り返ったことを次につなげて、さらに成長した自分になりましょう。

これで、プール納めの話を終わります。このあと、6年生の話を聞いて、皆さんもしっかり振り返るようにしましょう。

〈先生方へ〉

先日は、2学期初日、お疲れさまでした。さて、今週は指導室訪問があります。今年度は、指導室長と4人の指導主事の他に、行政系の課長や職員が6名、計11人の方が本校の教育活動を見にきます。道徳、プログラミング教育、生活・社会、体育など、これまでの校内研究の成果やタブレットの活用など、質の高い教育活動を見ていただきましょう。

また、土曜日には青健ドッジボール大会が9時から赤二中の体育館で行われます。6年生の先生方、休み時間の御指導、ありがとうございます。当日もよろしくお願ひします。

【資料】着衣泳で一番大切なこと・知っておくべきこと

「あわてずに、浮いて、待つ」

着衣泳とは、「衣服を着たまま上手に泳ぐこと」が目的ではありません。水を吸った衣服は重くなるので、手足がうまく動きません。普段泳ぎが得意だと思っている人でも、着衣のままとなかなか思うように泳げなくなります。そこであわてて無駄な動きをしてしまい、かえって体力を消耗してしまいます。

ところが、水を吸っても衣服は浮きやすいのです。また、着衣であれば体温低下をふせぐのにも役立ちます。だとすれば、着衣のまま水に落ちてしまったとき、どうすればよいのでしょうか。一番大事なことは、「あわてずに、浮いて、待つ」ということです。

着衣であることのメリットを最大限に生かして、無駄な動きをせずに、できるだけ長く浮いて、助けを待つことが、着衣泳の最も重要なポイントになります。この、「浮いて待つ」のに最も適しているのが、上向きに寝た姿勢で、呼吸を確保しながら浮く「ラッコ浮き（背浮き）」と、そこからゆっくり移動する「エレメンタリー・バック・ストローク」と呼ばれる「ちょっと泳ぎ」あるいは「イカ泳ぎ」です。これだと、いつも水面から顔が出ているので、呼吸もできるし声も出せます。背浮きで沈みそうになったら、平泳ぎを裏返したような恰好で手足を動かす「ちょっと泳ぎ」をすれば、沈まずにゆっくり移動できます。また、手近に浮くものがあれば、ラッコのようにおなかの上に抱えて浮いていられます。

「見かけた人は「声かけ、浮くものを投げて、救助を呼ぶ」

水に落ちた人を見つけたら、どうしたらよいでしょうか。まずは声をかけながら、手近にある浮きそうなものを近くに投げ入れます。街中の川の岸には、ロープ付きの浮き輪が設置されているところがありますので、それを使うこともできます。それから、大声で周りに救助を求めます。携帯電話があるなら119番通報します。ロープがなければ、シャツやズボン、ベルトなどをつないで、その代わりにすることもできます。自分自身が危険ですから、決して無理して飛び込まないようにしましょう。

ところで、「手近にある浮きそうなもの」とはなんでしょう？カバン、バッグ、ランドセル、ペットボトル、傘など、いろいろなものが浮きます。ランドセルは、中に本が入っていても浮きます。ペットボトルを投げるときは、少し水を入れてからフタを締めて投げると、遠くまで届きやすくなります。ものを投げるときは必ず声をかけるようにします。レジ袋やごみ袋なども、空気を入れて膨らませれば、持っているだけでかなり浮きやすくなります。着衣泳体験会では、いろいろなものにつかまったり抱えたりして浮いてみる体験をしますが、思った以上に浮きやすいものが多いことに驚くと思います。実際にやってみると、どんなものが浮きやすいか、どうすれば長く楽に浮いていられるかがとてもよく実感できます。

【参考】 <https://www.city.chuo.lg.jp/documents/4237/yanagi74ura.pdf>