

5回目のスイミングスクール！～水中にもぐったいジャンプをしてプールに飛び込んだり～



10月17日(水)に年長組さんが、5回目のスイミングスクールに行きました。スイミングスクールで水着に着替えると、プールサイドに集まり準備運動をしました。シャワーを浴びた後、すぐに整列し3つ班に分けられました。

どの班も初めに行ったのは、「水慣れ」を中心とした活動でした。水を体にかけたり顔を洗ったりした後、プールサイドでバタ足をしました。バタ足も膝が伸び、今までより力強さが出てきました。



「水慣れ」の活動が終わると、今日の目標だと思われる、「水中にもぐる」ための活動に移りました。ある班では、水中に置かれた板(すべり台)をすべり、その後立った姿勢からジャンプして水中にもぐる動きをしていました。先生がうまく手を広げて安心感を与えています。この動きは、水泳の基本である「蹴伸び」につながる動きだと感じました。また違う班では、赤色と黄色のカップを先生が後ろ手に持ち、水の中でどちらのコップが体の前に出したかを見るという活動をしていました。三人一組になり、掛け声をかけてもぐります。もぐるだけでなく水中で何色かを見なければなりません。3人が話し合い色を言い当てます。協力して楽しく活動する姿が印象的でした。



また、大きなビート板に3人がうつぶせになり、バタ足で元の位置まで戻ってくるという活動も、一人で行なうのではなく3人で行なうため、遊びの要素がありとても楽しそうでした。



以前より技術的に進歩している点を紹介します。

1. 水の中をバタ足で進むことができるようになった。
2. プールサイドから高くジャンプして水の中に入る

ことができる。

3. 長い時間(5～6秒)水中にもぐっていられる。
4. 水の中で目を開けて、物を見ることができる。

次に、「さすが第二幼稚園の年長さん」と思われる行動を紹介します。

1. 大きなビート板めがけてプールサイドからジャンプする活動で、怖がって跳ぶことをためらっているお友だちに対し、「頑張れ！がんばれ！」と自然に声援を送っていました。素直で優しい気持ちの子に育っていると感じました。
2. 先生のお話を聞く時やお友だちの活動を見る時など、ほとんどの子がきちんとプールサイドで「お山座り」をしています。園での「しつけ」がしっかりと生きていると感じました。



- 【写真】(一番上) 顔に水がかかっても平気。先生と水のかけ合いもしました。勝ったかな？
(2段目) プールサイドでのバタ足。水泳の授業の基本です。膝が伸びるようになってきました。
(3段目) 「肩の上に頭を乗せるようにして。」この姿勢が息継ぎにつながるのですね。
(4段目左) 水の中に顔を入れて、伏せ面の練習！(右) 板の上からジャンプして水の中に！
(5段目) 伏せ面の練習。膝も伸びています。「蹴伸び」の一手手前ですね。姿勢が Good！
(6段目の左) ビート板を使って伏し浮きを！背筋も伸びていてとてもきれいです。

(6段目右) 三人一組で大きなビート板を使ってバタ足で元の場所に戻ってきます。友だちと一緒にだから楽しくできます。

(一番下) 友だちが活動しているときもきちんと「お山座り」をして自分の順番を待っています。ルールを守る気持ちは大切です。