

# 年長組さん「初めてのスイミング」に挑戦！



～しっかりと話を聞いて、みんなと一緒に楽しく活動することができました。～



6月6日(水)に年長組さんが、はじめてスイミングスクールに行きました。場所は、真岡警察署前にある「フィールドビッグスイミングスクール真岡」です。

子どもたちにとっては、待ちに待ったスイミングの日。10時少し過ぎに迎えに来たスクールバスに乗り込む子どもたちの顔は、期待感からかどの顔も嬉しそうでした。10時20分ごろに到着し、すぐに着替えます。いよいよ始まりです。



事前に決められていた3つのグループに分かれ、4人の先生の指導の下で活動しました。初めてプールに入る園児もいて、少し緊張している様子も伺えます。

まず初めにプールサイドに座り、話の聞き方や返事の仕方などレッスンをを行う上での基本的なルールや、プールへの入り方・出方などを教わりました。

次に座った状態で足だけを水の中に入れ、顔を洗ったりバタ足をしたりして水への抵抗を少しずつ取り除いていきました。

その後はプールに入り、肩まで水につかったり、その状態で歩いたりしました。顔を横に向け、「パッ」と息を吐く動作も繰り返し行われました。水の中で息を吐くことは、水泳で一番大切な「息継ぎ」をする上でとても大切なことです。小さいうちから繰り返し意識した練習をすることはとても大切なことだと感じました。



また、スクールの先生は「3人組になって先生の後を並んで歩く」「自分で投げたボールを水の中で先生と取り合う」などという遊びの要素を取り入れた活動を多く取り入れ、水への抵抗を取り除いていました。また、小さなジョーロで水を頭からかけるなど、お風呂のシャワーと同じ感覚だということを感じ取らせてもいました。

水への恐怖心もあったと思いますが、今年の年長さんは誰一人として「泣いたり、活動を嫌がったり」する子がいませんでした。スイミングは「体の片側を主に使う他のスポーツとは違い、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、成長にゆがみが起こりにくい」とも言われています。是非、好きになってほしいと思いました。

【写真】(一番上)ジョーロを使って水に慣れさせています。

(2段目)水がかかる「バタ足」もしっかりと膝を伸ばして！

(3段目)「パッ」と水の中で息を吐く練習を、まずは外で練習！

(4段目)耳に水がふれても大丈夫！実際に試しています。

(5段目)上手にプールサイドから飛ぶことが！「100%勇気」です。

(一番下)水の中に顔をつけて、「パッ」と息を吐く練習！

(右側上)先生とボールの取り合い。水の中は楽しいね。



(右側中)先生に手を引かれ、3列になって。怖くありません！(右側下)ジャンケンに勝つと先生に水をかけられます。

※「一人ではなかなかできないことも、みんなと一緒になら頑張れます。そんな君たちを応援しています。」