エコトピア新聞

七月号

お子様の水慣れ～水泳まで…指導方法って？

エコトピアでも6月末から週末を中心にお子様連れのお客様が増えてきました。プール監視をしていると、水慣れができていないために危険な泳ぎ方をしている子どもも目につきます。そこで今月はプールを安全に使用するために、お子様の水慣れを中心に特集を組みたいと思います。上手く水慣れが出来れば、水泳もグングン上達しますよ。

水慣れって…何のことなんでしょう？

子ども達がプールや水泳を始めるきっかけは、保育園や学校・スイミングスクールといろいろあります。どこで始めるにしても、最初は必ず水慣れを行います。ただ水慣れには各学校やスイミングで指導方針が異なっていることが多く、不十分なまま次のステップに進むこともあります。

ここでは、子どもが①水に顔をつけることができる②自分が行きたい深さまで潜れる③自分が好きな時に水から顔を上げて呼吸ができる、を水慣れのステップとして説明をしていきます。

3才くらいまでの水慣れは顔を水につけなくてもOK！

水遊び用のおむつを使うようなお子様には写真のようなアームヘルパーがとても有効です。どんな姿勢でも顔は水の上に出ているため、呼吸に制限がなく、安定した浮き身がとれるようになります。公営プールでは、子どもが使う浮き具の中でこのアームヘルパー以外は使用できない所もあり浮き具の中では安全であると考えられています。

次にビート板に腹ばいになり、ボディーボードのように保護者の方が引っ張ると、水面を進む感覚が身に付きます。この際に腰にまくヘルパーを使うと、上半身はビート板・アームヘルパーで安定し、下半身は腰ヘルパーで安定するようになります。保護者の方は子どもがつかんだビート板を両手でつかみ、後ろ歩きで進むと、保護者の体と子どものビート板の間に水流が生まれます。水流が生まれれば、保護者の方が手を離しても後ろ歩きで進むだけで、子どもの体はバタ足をしなくても進むようになります。

子どもが水に顔をつけられるようになるための練習は？

子どもが顔を水につけられない原因は、○目が痛くなる○呼吸をした時にむせる○鼻から水が入って頭が痛い…などが挙げられます。家庭でお風呂の際にお子様に水をかけて、目をパチパチと大げさにまばたきをさせると、慣れてくることが多いです。鼻から水が入ったり、むせたりするのは水に入るという日常の経験ではないことからくる不安が大きな要因です。水に入ったら息を吐くことが身に付けば自然と解消していきます。また、ゴーグルをすれば不安も解消される場合もあります。

子どもが使う浮き具について

エコトピアでは下の写真のような足出し浮き輪・足抜き浮き輪のご使用はお断りしています。理由としては、これらの浮き輪を使用している一部の保護者が目を離した際に転覆してしまう大きな事故が発生しているためです。左の写真のような通常の浮き輪であれば、万が一転覆しても、下半身が自由であるため、水中から抜け出すことが可能です。しかし浮き輪の真ん中に膜があり、足をそこにはめてしまうと、ひっくり返った時に子どもが抜け出せず容易に溺水事故が発生しています。

ただし、安全な浮き具と言っても絶対はありません。保護者の方は絶対に目を離さず、第一にお子さまの安全に留意してください。

プールの底に○○を付ける～水中ジャンプ

自分が行きたい深さまで潜れるために重要なのは、水中で息を吐くことです。まずプールの底に○○を付けるようにやってみましょう。○○に当てはまる言葉は順に、①お尻②お腹③両手④頭です。1回で上手にいかない場合は同じ体の部位を繰り返し行ってください。子どもが水の中に立った状態で勢いよくジャンプすれば、お尻とお腹は付きやすいと思います。しかし両手や頭をプールの底に付けるには、ジャンプした勢いで体を沈め、さらに水中で息を吐かないとかなり難しくなります。どうしても嫌がる場合にはゴーグルをしてみても構いません。

次のステップは水中ジャンプです。最初は左下の写真のように保護者の方が子どもの手を握り、お子様が息を吐きながらヒザを十分に曲げるように補助をしてください。手を握って怖がらずに出来るようになったら、次はお子様の脇の下を両手で持ち、お子様の肩がプールに入ったら手を離し息を吐きながら自分の力でジャンプをして顔が水から出たら再び脇の下を持って、お子様の補助をしてください。

最終的には、保護者の補助なしでプールができるようになれば、水慣れはほぼ出来たと考えて良いと思います。スイミングスクールによっては水中ジャンプの際に両手を上げて水に潜り、ヒザが十分に曲がってジャンプするタイミングで水をかいてさらに勢いをつけるように指導するところもあります。

バタ足の練習方法

◎バタ足の練習の第一歩は写真のようなプールサイドに腰かけて行う腰かけキックです。ポイントは足の甲にある水を上に跳ね上げ、ヒザを曲げすぎないことです。保護者の方がお子様の足をつかみ、両足の親指がちょっと擦れるように補助をしてあげるのも有効です。

◎腰かけキックの次は、プールサイドの壁に手をかけ、写真のようにバタ足をする壁キックです。ここでのポイントはお子様のヒジを曲げないことです。補助をする時は、お子様のヒザを両手で持ち、左右のヒザを交互に上げるようにしてください。ここで呼吸の練習もすれば、さらに次に進みやすくなります。

◎最後はビート板を持っての板キックです。ビート板に乗せた腕はヒジを曲げず、腰が落ちないように、ヒザを持って補助をしてください。ビート板の前を持ったり、引っ張りながら補助すると、水を進む感覚が強く感じられると思います。

お客様からの声

①冬場は、もう少しプールの温度が2～3℃高いと良いと思います。

※六十代以上：女性

②お風呂場に今風の（体脂肪計れるとか立ったまま上の方で見れるような）体重計を置いて下さい（すぐこわれそうだけど）これだけ健康ブームが高まっているのですから。

※六十代以上：女性

エコトピアより…

貴重なご意見、ありがとうございます。

①について…

エコトピアのプールは年間を通して32℃にて営業しています。これ以上水温を上げてしまうと、水中ウォーキングの方よりも泳がれている方が非常に泳ぎづらくなってしまうので現状では設定の変更の予定はありません。これからの時期ではプール利用のお客様が増えた場合、自動で冷たい水が注水されることがあります。

②について…

今年の4月に新しい体重計を導入しました。デジタル体重計では、とにかく故障が多く、また電池の消費も想定をはるかに超えていました。それらの経緯もあり、現在のアナログタイプを導入させていただきました。体組成計も要請が多ければ検討いたします

編集後記…

思えば昨年の7月号で、双子の娘が誕生した報告をしたように思います。そんなウチの娘たちも病気もケガもなく1歳を迎えられました。…自分の子ども達をプールにつれてきたいから、今回の特集を組んだ訳ではありませんが…。事務室では浮き輪やアームヘルパーなど、数に限りはありますが、お貸し出しもできますので、お気軽にお申し出ください。ウチの子たち…プールデビューはいつでしょ。