



## なぜ 25M以上泳げないのか

いよいよ夏本番、水辺や水に入って「涼を楽しみたい」ものですが、最近の子どもは水が嫌いな子が多いようです。それには幾つかの原因が考えられます。また、スイミングクラブに通ってはいるが「中々25M以上泳げるようにならない」という声もよく聞きます。この夏何としても目標を達成したいものです。

### 1. 水嫌いの克服法

子ども時代は肌が敏感で洗顔を嫌がる子が多く解決策として温かいタオルで顔を拭く家庭が多いようです。ところが水泳教室で急に顔に水をかけられたり、顔を水につけることを強いられ水泳以前に「水嫌い」になって続きません。水泳教室に行く前にお風呂で少しずつ顔にお湯をかける練習が早道です。

### 2. 中々25M以上泳げるようにならない

25M以上泳ぐには必ず「息つき」が必要です。これが出来ない(分からない)ことが泳ぐ距離を伸ばせない原因ですが、多くの指導者もどうすれば息つきが出来るようになるかの「コツ」が分かっていません。呼吸の「コツ」は、顔が水中にある時に「息を吸おう」と意識することです。顔を上げてから息を吸おうとすると息を吸う時間が足りず、長くあげていて水を飲んだり、呼吸が出来ず泳ぎを続けられません。まっくの「7月の水泳合宿」では、その「コツ」を伝授します。

まっく代表 向井 忠義