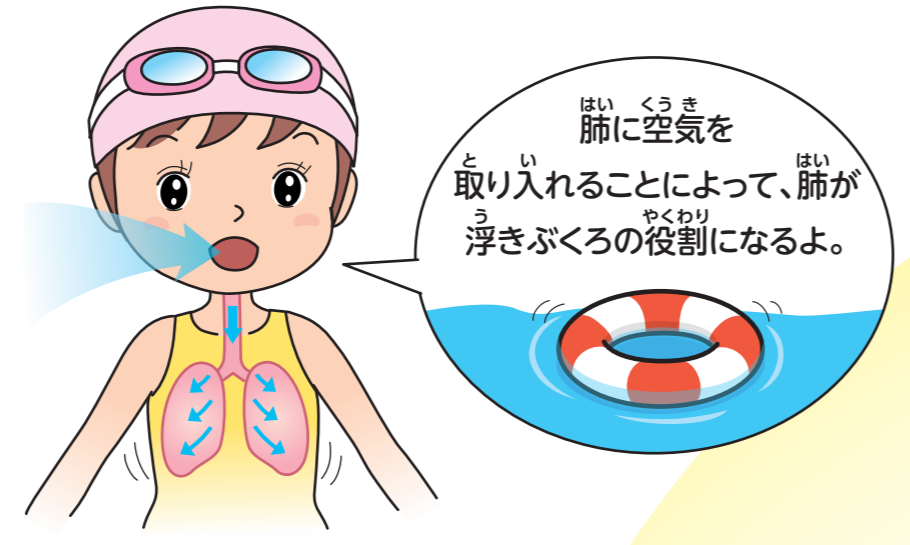


どうしたら上手に泳げるの?

泳ぎはみんな得意かな?泳いでもなかなか前に進まなかったり、すぐ疲れたりしてしまうこともあるよね。でも、正しい姿勢や動きを知れば、上手に泳げるようになるよ。泳ぎのコツをつかんでみよう!

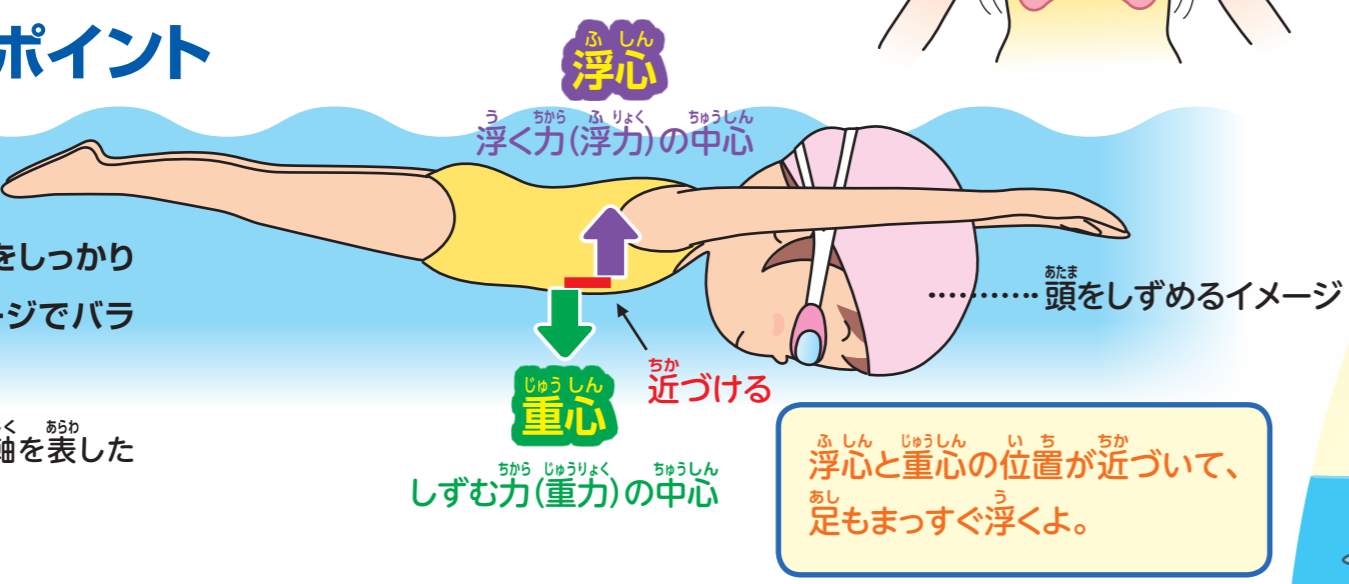
① 水に浮く上手な方法!

まず、口から空気をたくさん吸って肺に空気をためこみ、大きな浮きぶくろのようになろう。すると、水に浮きやすくなるよ。もし足がしずむ場合は、下の説明を参考に、体のバランスを意識してみよう。



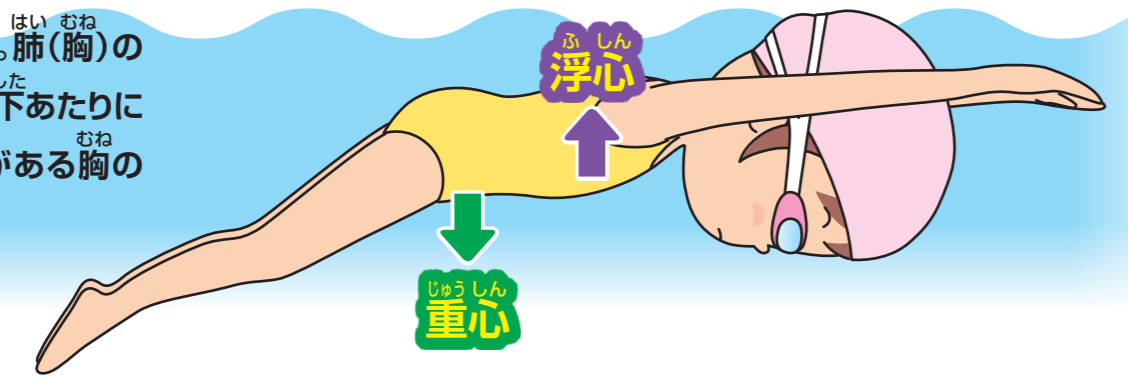
足が上手に浮くポイント

浮心と重心を近づけるのがポイントだよ。そのために、手足をゆっくりのばし、体幹※をしっかり意識して、頭をしずめるイメージでバランスをとろう。



足がしずむのはなぜ?

人間の体の構造に理由があるよ。肺(胸)のあたりに「浮心」があり、おへその下あたりに「重心」があるよ。だから、浮心がある胸のあたりは浮くけれど、重心があるおへそから下の下半身はしずみやすいんだ。

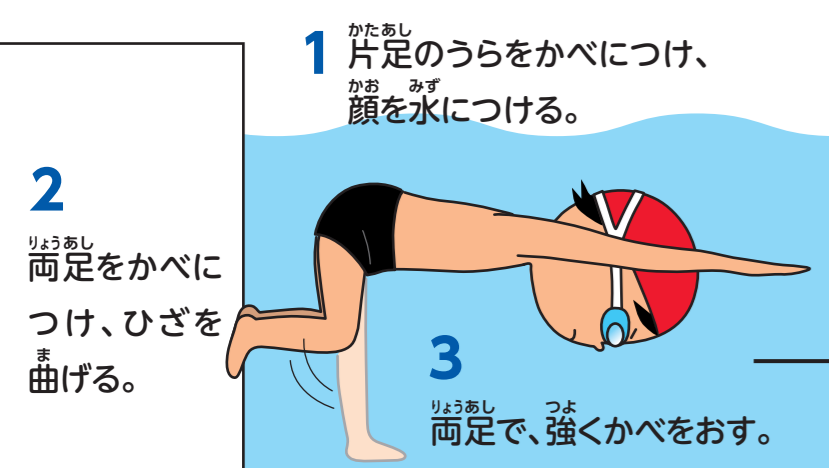


② 正しい姿勢で、前に進んでみよう!

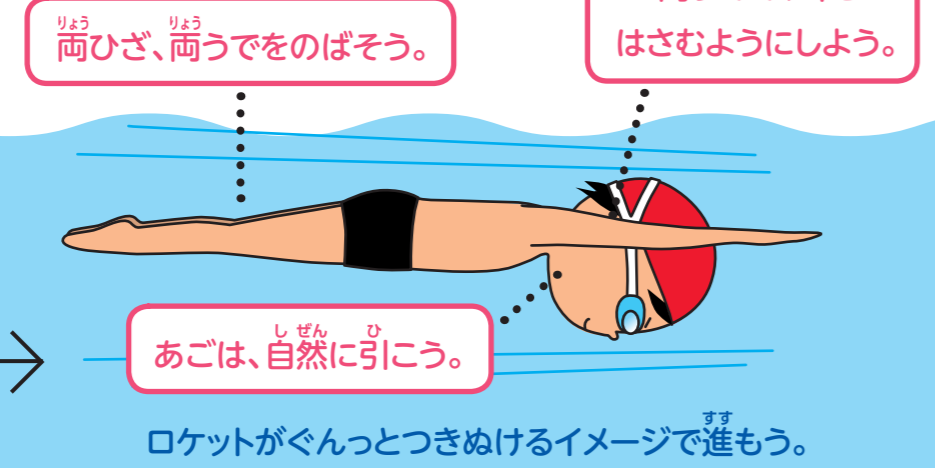
気持ちよく前に進むためには、手から足まで、体を一直線にのぼして水平に保つことがポイントだよ。こうすることで、体を受ける水の抵抗(前に進もうとすると反対の方向にはたらく力)が小さくなって、スーッと進めるんだ。



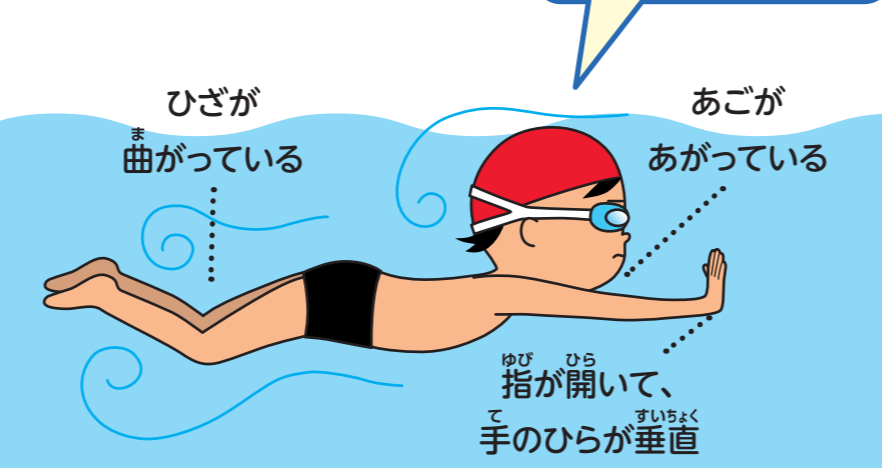
進み方(けのび)



正しい姿勢



悪い姿勢

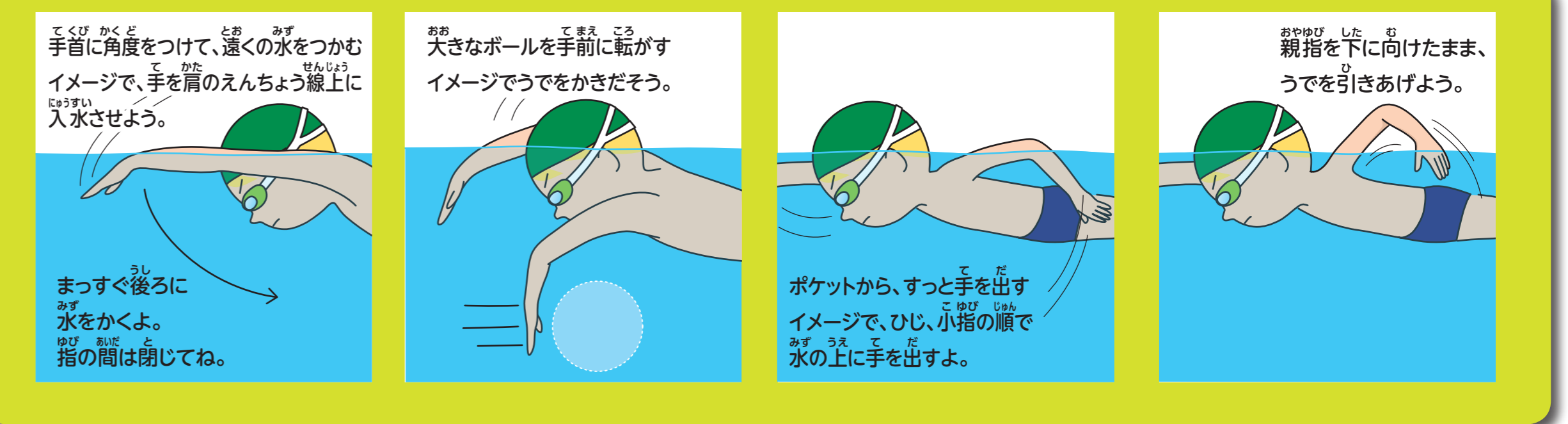


悪い姿勢だと、水の抵抗を受けて、進みにくくなるよ。

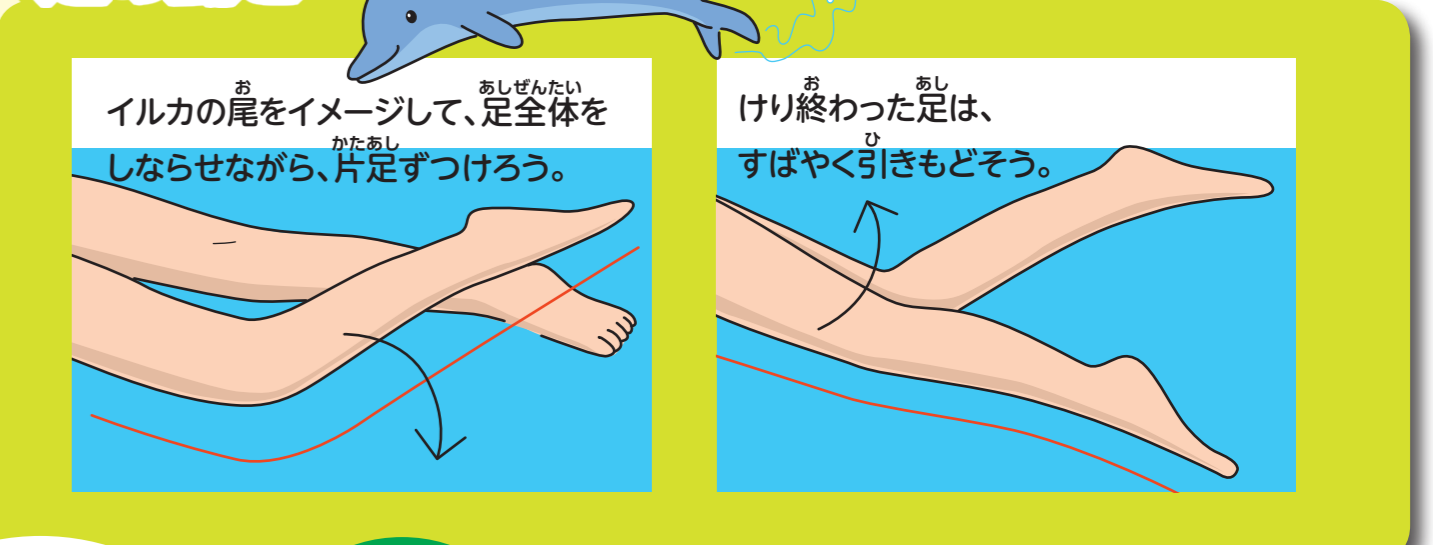
③ クロールの正しい動きを知ろう!

クロールで長く泳ぐために、手と息つき、足の動きを見直してみよう!「手の動き」と「息つき」はいっしょに陸上で、「足の動き」はプールサイドやビート板を使って練習してみよう。

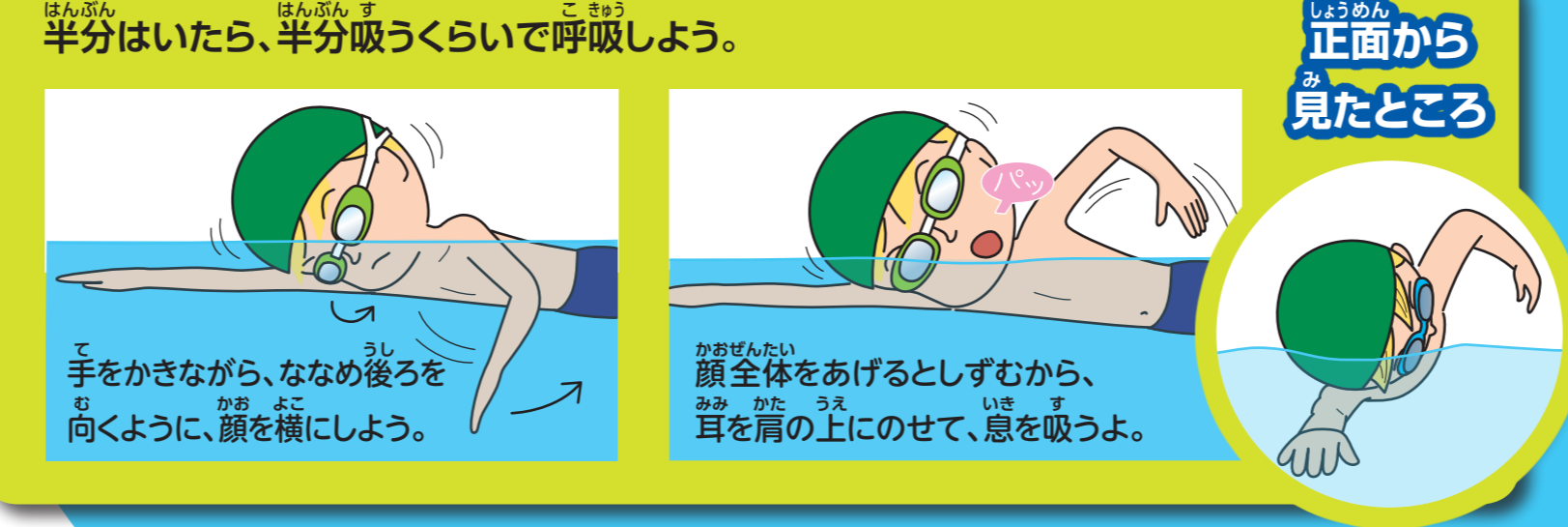
手の動き



足の動き

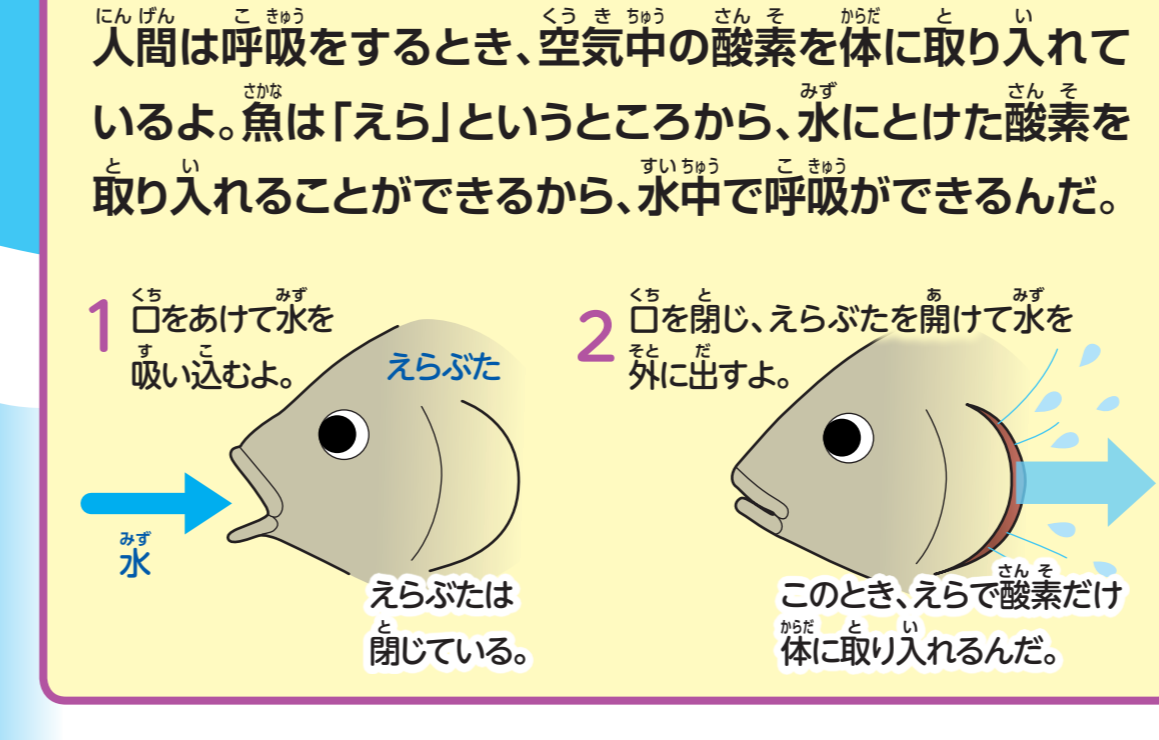


息つぎのしかた



いろいろなコツをしょうかいしたけれど、楽しく、ワクワクしながら泳ぐと、すぐに上手になるよ。力を入れないようにして、体全体で、大きく、気持ちよく泳いでみよう。今から夏が、まちどおしいね!

コラム 魚はなぜ水中で呼吸できるの?



どっちが正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるからよ〜く見てね!

問題: 泳ぐときに、水の抵抗を小さくするためのコツは?

答え: ①体を一直線にのぼす ②ひざを曲げる

●正しく答えた人の中から抽選で50名に「図書カード」をプレゼントするよ。
●しめ切り:6月20日
賞品は6月30日までに校長先生あてに送ります。

前号のクイズ: 富士山は、どんな連山に分類されたのかな?
答え=②文化遺産

「クイズの答え」や「おたよりの送り方」

はがきか、ホームページから応募できるよ。感想を送ってくれた人の中から5名に「クロールの泳ぎかたをしょうかいした本」を送るよ。

はがきの応募方法
次のあて先に、①〜⑤を記入して送ってね。
①の学校名は()市(町)立()小学校に必ず書いてね。(例)名古屋市立 中瀬小学校

① 学校名
② 学年組
③ 名前
④ クイズの答え
⑤ 感想

応募先: 〒461-8680 中部電力株式会社 電気こどもシリーズ係
はがき: 52円 封筒: 44円
お申し込み: 5月20日(水)まで

ホームページからも応募できるよ。
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>