



体育だより

令和元年度
No.4
令和元年9月30日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴

水泳学習が終わりました

今年度は、梅雨の影響で天候がすぐれない日や気温・水温の低い日が多かったのですが、それでも、児童は水泳学習の約束である「かぶとむし」を守り、安全に楽しみながら活動していました。

さて、水泳運動は、水の中のという特殊な環境での活動におけるその物理的な特性（浮力、水圧、抗力・揚力など）を生かし、浮く、呼吸する、進むなどの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうための運動です。

子供たちは学習が始まる前に目標を立て、達成のために水泳学習や夏休みの練習に取り組みました。結果、級が上がった児童は少なくありません。きっと一人一人が目標に向かって努力した証です。残念ながら級を上げることができなかった児童も、どこを伸ばしていけばよいか振り返り、来年度の学習に生かしてほしいと思います。右記に〈検定級〉を載せましたので、参考にしてください。

また、今年度は6年生の区連合水泳記録会を本校で行いました。6年間の水泳学習の集大成として、全員が精一杯泳いでいました。多くの児童が自己記録を更新し、力を発揮していました。

着衣泳の写真は、2年生・すずしろ学級の着衣泳の様子です。着衣泳は、着衣したままの状態の水に落ちた場合、体が自由に動かすことができないことに気付かせ、身近な浮遊物をつかみ胸に抱きしめる体験を通して体が浮き、呼吸できることを理解させるために行います。靴や洋服を身に付けてプールに入り、ペットボトルを利用し力を抜いて浮く練習を行いました。

〈検定級〉

色 (コース)	めあて
ピンク	目をあけてもぐれる
	だるま浮き・ふし浮きができる
黄	けのびで3mすすめる
	正しいバタ足ができる (ビート板使用可)
	バタ足で10m泳げる(息継ぎなし) または自由な泳ぎで25m泳げる
赤	クロールの息づぎができる (ビート板使用可)
	クロールで10m泳げる
	クロールで25m泳げる
緑	かえる足ができる (ビート板使用可)
	平泳ぎで10m泳げる
	平泳ぎで25m泳げる
水色	クロールで50m泳げる
	平泳ぎで50m泳げる
青	長い距離を泳げる (5分間泳ぎ)
	25mクロール25秒かつ 平泳ぎ35秒
	50mクロール45秒かつ 平泳ぎ1分



〈浮き方の説明を聞いています〉



〈ペットボトルを持って浮いています〉