

2014年10月21日

## スイミングから学ぶこと！



五反野幼稚園には、素晴らしい温水プール設備があり、5月から10月まで全学年でスイミングの指導を進めています。本年度のスイミングも10月いっぱいまで終わりになります。スイミングが始まった5月は、水がこわくて先生にしがみついたり泣いたりしていた年少組の子どもたちも、今では楽しそうに水遊びをしています。



本園では、年少組は潜ること、年中組は浮くこと、年長組は泳ぐことを目標にして水に親しむ指導を進めてきました。半年のスイミングを振り返ると、年少組では顔を水につけること、年中組では全身の力を抜いて浮くこと、年長組では正しくバタ足をするこ

とが容易ではありません。



特にバタ足については、なかなか子どもたちの身に付きません。膝が曲がってしまったり、体がくねくね曲がってしまったりします。本園の体操の先生に聞くと、足を伸ばした状態で足の甲で物を蹴るという動きは、子どもの日常生活にはない未経験の動きのため、神経系が繋がる（調整力が機能する）まで時間がかかるとのことです。また、膝を伸ばして

足全体を動かすためには腿の筋力も必要です。さらに、体全体がくねくね曲がらないでまっすぐ伸ばして泳ぐためには、体幹の筋力が必要になります。このことから、水泳は幼児期の子どもたちにとって筋力や調整力をバランスよく育てるために大変役に立つ運動であることがわかります。

小学校においても、正しいバタ足を身に付けさせるよう指導することは、大きな課題となります。特に、一度見に付いてしまったくせ（膝を大きく曲げるなど）をなおすために大変苦労します。また、バタ足を正しくするための神経系の発達のピークが幼児期から小学校低学年までであり、学年が進むにしたがって指導が困難になります。

運動も、学習も、心の面も、子どもたちの発達に適した時期にきちんと指導することの大切さを改めて感じています。



(園長：山田 誠)