

25m 泳げたら…次は！

浅い方のプールで頑張っている子供達は、25m泳げるようになったら深い方で練習することになります。そこでクロールでさらに長い距離を泳げるようになる練習をしつつ、平泳ぎの練習も始まります。

25m完泳できるようになるまでの期間は個人差（水泳開始時の年齢、水への恐怖心、性格、体の比重、体の柔軟性 etc.）の影響が大きく、1年くらいで泳げる子もいれば、4年程掛かる子もいます。

ただ25m泳げるようになったら、100m完泳までそれほど時間は掛かりません。

テスト会で25m泳げて「11級合格」した子の1年後のテスト会の結果を調べたところ93.9%が100m泳げるようになっていました（9級以上合格）。そして45%は平泳ぎが泳げるようになっており（7級以上合格）、バタフライ&背泳ぎの練習を始めていました（平泳ぎの足の完成も個人差が大きいです）。

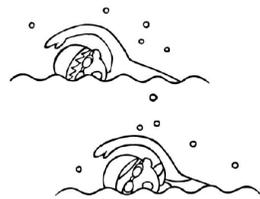
※ 25m完泳の目標を達成したら、次の目標を立てて挑戦させましょう！

【1年後のテスト会の結果】

(n=1714)

9級合格 (カ-ル100m)		8級合格 (平泳ぎの型)	7級合格 (平泳ぎの足)	6級合格 (平泳ぎの手)	
6.1%	26.1%	22.9%	27.1%	9.3%	8.6%
10級合格(カ-ル50m)				5級以上 (平泳ぎ50m)	

本館では400m泳げたら命を守れる可能性が高くなると考えています。実際に400m以上の距離を泳ぎ続ける練習は正月明け1週目の「お年玉練習」の時くらいしか行っていません。しかし100m「楽々」泳げるようになった時点で、400m完泳できる泳力に達していると考えられます。



理由① 生命の維持
佐木・日高敬見助教授研究
「400m泳げる子は、泳ぎ身10分間可能」
これにもとづき、深いプールへ移行し、25m完泳できる子は、その後400m泳ぐよう内容を組み入れている。

(ようどう館だより62号「ようどう館は+αを考える」より)