

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93.5%が100m泳げるようになっていました（9級以上合格）。そして45.1%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】

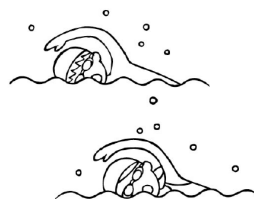
(n=1772)

	9 級合格 (クロール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)	
	6.5%	25.8%	22.5%	27.3%	9.3%
					8.5%

10級合格(クロール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」の時から行っています。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 生命の多量

佐々木・田中敬児助教授研究

「400m 泳げる子は、浮き身 10 分間可能」

これにもとづき、深いプールへ移行し、25m 完泳で泳げる子は、その後 400m 泳ぐよう 内表を多量に入れている。

(ようどう館だより62号「ようどう館は+αを考える」より)