

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。

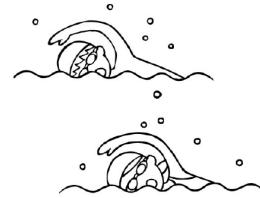
テスト会で25m泳げて「11級合格」した子の1年後のテスト会の結果を調べたところ93.4%が100m泳げるようになっていました（9級以上合格）。そして44.9%は平泳ぎが泳げるようになっており（7級以上合格）、バタフライ＆背泳ぎの練習を始めています（平泳ぎの足の完成も個人差が大きいです）。

※ 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=1826)

	9級合格 (クロール100m) 6.6%	8級合格 (平泳ぎの型) 26.2%	7級合格 (平泳ぎの足) 22.3%	6級合格 (平泳ぎの手) 27.1%	
10級合格(クロール50m)					5級以上 (平泳ぎ50m) 9.3% 8.5%

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。



項目① 生命の準備

佐々木・日高徹 水泳教養研究

「400m 泳ぐ子は、浮き身 10分間可能」

これにちとづき、深呼吸へ移行し、25m 完泳できた子には、その後 400m 泳ぐうの裏を紹介していく。

(ようどう館だより62号「ようどう館は+αを考える」より)