

# 夏休み……このチャンスを生かそう

いよいよ夏休みです。

身心ともに伸び盛りの子供たちにとって、ふだんの生活では味わえない体験をするには、時期でもあり、心配のタネもあります。

一方、季節がら、水の事故が多く発生する夏休みはもってこいのチャンスです。夏休みを安全に、楽しく過ごすために、次のことがらを充分注意しましょう。



▼女子の場合、水着は、できるだけ競技用のものにしましょう。ヒラヒラのついた水着は、思わずところにひっかけたりするので危険です。



▼食後すぐ泳ぐのは体によくありません。少なくとも、二時間ぐらいたつてから泳いでください。

## 泳ぐ前

▼泳ぐ前にシャワーを頭からたっぷりあび、冷たい水に皮膚をならしてください。



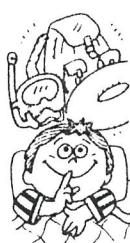
## 泳いでいるとき

▼準備運動には、少なくとも五分はかけて、手足の筋肉や関節を柔らかくしてから泳ぎましょう。



## 海水浴に行くとき

▼海水浴の前日は、子供たちは興奮してなかなか眠らないものです。睡眠不足にならないよう気をつけてください。



## 用 具

使う人の身長によって違います  
が、両足で、ひもの中心を踏んで  
両端の握りの部分がワキの下に届くくらいが、長さとしてはよいで  
しょう。

## △跳び方

基本的な跳び方として、次のよ  
うなものがあります。

夏休み中の目標と練習スケジュー  
ルを立てて、がんばってみまし  
ょう。

△日帰りで海水浴に出かける場合など、朝が早いと、朝食も食べず  
に出かけることがあります。朝食をキチンと食べてから出かけ  
る子供がいますが、要注意です。

△開脚跳び 両足を前後または  
えて跳ぶ

## 水泳時の注意

▼泳ぐ前にシャワーを頭からたっぷりあび、冷たい水に皮膚をならしてください。



## 泳ぐ前

▼泳ぐ前にシャワーを頭からたっぷりあび、冷たい水に皮膚をならしてください。

## 海水浴に行くとき

▼水泳中に手足のけいれんを起こした場合は、子供を水から引き上げ、ゆっくり時間をかけてマッサージしてください。



夏休みの体力づくりに「なわ跳  
び」はいかがですか。用具とスペ  
ースさえあれば、だれでもできる  
手軽な運動です。

これらをもとに、足の動きやな  
わの回し方などに変化をもたらせ  
て跳ぶ。

▼同じプールの中でも、場所によ  
つて深さの違う場合があります。  
プールの水深を調べ、胸あたりの  
深さで泳ぐようにしましょう。



## 「なわ跳び」で体力づくり

左右に開いて跳ぶ。

手を前で交差させ  
て跳ぶ。

最初のうちは、連続跳びで二十  
回、四十回ぐらいを目標にし、し  
だいに五十回、七十回と自分のコ  
ンディショニングを考えながら回数を  
ふやしていきます。  
また、五分間で何回跳べるかと  
いったスピードをつける方法もあ  
ります。



▼最初は、いきなり飛び込んだり  
しないで、脚、手、体と徐々に水  
に入りましょう。

▼楽しさのあまり、時間を忘れて  
泳ぎに夢中になってしまいがちで  
すが、十五～二十分をメドに海か  
ら上がり、ゆっくり休みながら海  
水浴を楽しみましょう。

ましょう。