

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、夏休みはもってこいのチャンスです。

一方、季節がら、水の事故が多く発生する時期でもあり、心配のタネでもあります。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。

水泳時の注意

泳ぐ前

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



▼女の子の場合、水着は、できるだけ競技用のものにしなすう。ヒラヒラのついた水着は、思わぬところにひっかけたりするので危険です。



▼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。



▼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。



泳いでいるとき

▼小学生の場合、一回の泳ぐ時間は十五〜二十分が限度です。くちびるがまっ青になるまで泳いでいる子供がいますが、要注意です。



▼同じプールの中でも、場所によっ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。



▼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。

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。



▼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。体によくありません。早目に起きて朝食をキチンと食べてから出かけ

ましょう。

▼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。

「なわ跳び」で体力づくり

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。

なわ跳びは、足腰を丈夫にするなどランニングと同じような効果を持つ全身運動です。とくに、跳躍力、リズム感覚、敏しう性を養うのに適しています。

〈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。

▽両足跳び 両足同時に跳ぶ

▽駆け足跳び 交互に足を踏みかえて跳ぶ

▽開脚跳び 両足を前後または

左右に開いて跳ぶ。
▽あや跳び 手を前で交差させて跳ぶ。

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せたり、組み合わせを考えるなど、それぞれ工夫して自分の跳び方を編み出すのも楽しいものです。

〈目標回数〉

最初のうちは、連続跳びで二十回〜四十回ぐらいたる目標にし、しだいに五十回、七十回と自分のコンディション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。

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。

