イトマンシャークス

水泳技術編

水中ジャンプで水難事故防止！





水中ジャンプの目的

まだ泳ぎを習得中や泳げない時に、背が立たずに水を飲んでしまい、あわてる事が時々ありますが、水中ジャンプを練習で修得する事により、普段の練習している深さ位のプールや水辺ならば、誤って落ちた時でも落ち着いてプールサイドや岸に戻る事が出来ます。このように、水難事故回避のための目的と水なれや水中開眼・呼吸動作の初歩的な練習の為にカリキュラムに導入しています。

水中ジャンプの指導法

水中ジャンプは、①呼吸②ジャンプ、③水中開眼の順に指導致します。

呼吸は、潜りながら鼻から息を出し、顔を上げたら口から息を吸います。

ジャンプは、膝を曲げる両足をつま先でつく、両足で、水上に向かって力強くジャンプを行います。

水中開眼は、水中へ潜りながら開眼し、ジャンプする時に閉じて、水上に顔が上がる時に再度開眼するように指導致します。

このように、細かな段階指導を行い、年小期のお子様にも修得できるように指導をしています。

水中でのパニックを防ぐ

水中で、開眼する事を修得すると、自分が陥っている状況を確認する事が出来ます。次に何処に進めば良いのか？浅瀬は何処なのか？等を水中で周りを確認する事ができパニックに陥らずに状況判断が出来るようになります。初級段階の指導でゴーグルを使用しない目的は水中でも慌てずに、行動出来る様にする為です。

不意に水中に転落しても水中ジャンプを修得すれば安心です。

水中ジャンプは、上級クラスになっても継続して練習を行ないます。

イトマンでは、水辺の事故”０名”を願って一人でも多くのお子様に水中ジャンプを継続して練習する事で、地域の皆様の大切な”生命”を守りたいと想っています。

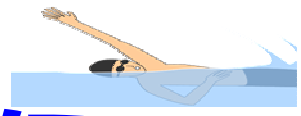
イトマンスイミングでは１９７３年の開講以来、全国の事業所内での重大事故、”０件”を守り続けています。





2012年6月　吉日
イトマン情報誌
第9号

水泳の効用



水の特性について

抵抗・水温・水圧

水泳は、その名の通り水という環境の中で行う移動運動です。
水中を進もうとしても、陸上のように簡単には進めません。
これには、水の特性について理解する必要があります。その水の特性について紹介致します。

水の抵抗について

一定の方向に水の流れをつくることにより、身体が前に進みます。
前に進む為に足の甲、足の裏、手の平に水があたるようにして後ろに水を押すことで身体が前に進みます。その時に手や足にかかる水の重さが抵抗となり、抵抗より大きな力で水を押すことが、推進力（前に進む力）となります。
このように、水中に入り泳ぎ出すために利用する抵抗を水の粘性抵抗と言います。
ちなみに、水の粘性は、空気の約44倍です。密度は空気の827倍です。
水中運動は、空気中の約19倍の粘性抵抗を受けることになります。
また、進んでいる身体にも前から水があたり、前に進む身体にブレーキをかけます。
それを軽減させるために、クロールなら、水中で伸ばしている腕を曲げないようにする平泳ぎなら、伸ばした腕に頭をしまうようにし、前から流れてくる水に少しでも顔が水にあたらないようにする技術が大切です。
動きに対する抵抗となるのが、造波抵抗と言います。泳ぐ速度が速くなると速度の2乗に比例して大きくなります。
粘性抵抗や造波抵抗が、水中運動効果（運動エネルギー）を高める役目をしています。
個人の能力に適した負荷を設定することにより、筋力の弱い人から強い人まで運動できることは、水泳（水中運動）の大きな特徴です。

水温について

水に入っていると体温が奪われます。すると身体は一定の体温を保とうとする生理機能が働きます。奪われた熱を回復するために、激しくエネルギーを燃焼させるので運動効率が高くなります。更に温度変化に対応できる身体になるので、暑さや寒さに負けず、風邪などもひきにくくなります。

水圧について

水圧は、身体の表面の静脈や毛細血管を圧迫し、心臓や肺への血液の循環を楽にします。水中に入ると心臓から送り出される血液量は、陸上の1．5倍になり、身体のすみずみまで血液がたくさんの酸素を運んで行きます。よって心臓の働きが陸上より活性化され、腹部の内臓が横隔膜を押し上げ、肺を押し縮めるので、呼吸は自然と深い腹式呼吸になります。
水圧が、横隔膜（呼吸筋）を活発にし、体内にたくさんの酸素を取り込む事ができ、血液が心臓に流れ込む手助けもしてくれます。これにより、心肺機能（横隔膜）が向上し水泳は喘息等にも良いと言われています。

耳に水が入った時の対処法



授業中に耳の中に水が入り、ふさがったような詰まり方は、外耳に水が溜まり、外耳道を塞いでしまっているからです。

耳の中には産毛が生えているため水滴が毛にからまり、なかなか抜くことができないこともあります。普通は頭を斜めにするなどで、溜まった水滴に傾斜が生まれ、自然に流れ出てくるはずですが軟骨がせり出している場合などは、出にくい場合があります。

よく頭を叩いて水を出そうとしている方がいますが、脳へのダメージの方が大きいので良い方法ではありません。

対処法①

気になる場合は、耳を下にして口を大きく開けて【あ～う～あ～う～】とアゴを動かしていると、抜ける場合があります。

対処法②

床などに仰向けになり1～2分間じっとした後に詰まっている耳の方を下にゆっくりと頭を転がすと奥の方から水が抜けてきます。

それでも出てこない場合は、外耳が自然乾燥するまで待つ事が重要です。

外耳炎に注意

気になり綿棒やティッシュで棒をつくり、外耳を擦ると、外耳壁に細かい傷をつくり、そこから細菌感染を起こすのが外耳炎です。

中耳炎とは？

中耳炎は、細菌やウイルスが耳管を通り、中耳に感染することで起ります。例えば風邪をひいた時に鼻や喉にある菌が、耳管を通って中耳に入り炎症を起こした状態が中耳炎です。



水泳指導では、水中では鼻から息を吐く動作を修得して頂きます。鼻から水を吸い込んだ場合、耳管を通り中耳へ水が入る事を防げる理由の一つでもあります。

水泳で、耳から水が入り中耳炎になることは、以上のことから心配しなくても大丈夫です。

耳に水が入った時の正しい対処法を知ることが大切です。

イトマンスイミングスクールの
3段階25進級カリキュラムの良さ

児童期は生徒自身が自分の成長を強く実感できる時です。
未知なる体験を一つずつ乗り越えるたびに喜びを感じ、更なるチャレンジを欲します。
失敗や悔しさも、成長過程には欠かせない大事な経験と考えて、イトマンスイミングスクールのジュニアクラスでは、日々の小さな成功体験を褒められながらステップアップを実感して頂ける25進級制のカリキュラムになっております。一つの事に挑戦しチャレンジして達成できた時の喜びや達成感を深める事により、次へのチャレンジする心を養い、人間として前へ進もうとする力強い精神力·行動力を育むことを考えたカリキュラムとなっています。

＜　★努力する心の育み指導★　＞

生徒が、進級という目標に向かって1つ1つの練習を積み重ねて、それを達成したときに得られる成功体験を繰り返し感じることで、生徒自身の自信へとつながり、次のことへとチャレンジする意欲がわき、また次の目標に向かって努力するという好循環を作る事が大切だとコーチは考えています。

イトマンからオリンピックに出場する日本代表選手も、イトマンの25進級カリキュラムを修得して頂きました。
イトマンスイミングスクールでは、一人でも多くのお子様達に、健康で健やかに成長して頂きたいと共に、前に向かって”挑戦する心”や諦めずに最後まで”努力する心”を育みたいと想っています。

ロンドンオリンピックへ
3名の選手が出場します！

皆様のご声援お願いします。

入江　陵介選手　（大阪・玉出校）
200m、100m背泳ぎ
400mメドレーリレー

外舘　祥選手　（北海道・札幌麻生校）
800mフリーリレー

高野　綾選手　（大阪・茨木校）
800mフリーリレー

＊世界へ挑戦するイトマンの選手達を暖かい目で見守って頂き、大きな声でご声援をお願い申し上げます。