

# たいいく 体育だより

令和6年6月

HP 専用

川崎市立中野島小学校

体育専科

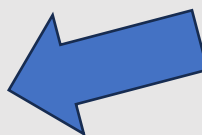
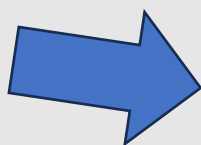
6月17日より水泳学習がスタートしました。中野島小学校は6月後半～7月の夏休み前までを水泳学習期間としています。短い期間ではありますが、普段できない運動の水泳学習です。できなかったことが少しでもできるようになるよう、今回は水泳特集です。

## 水泳の呼吸 ～バブリング・ボビング～



水の中に潜ったり、泳いだりする時に呼吸はどうしているのでしょうか？「息を止めないと苦しくなる」と思っていないですか？実は、水の中でも呼吸法があります。それが…ボビング・バブリングです。

バブリングもボビングも大きく違いがありません。水面や水中で「ブクブク…」と息を吐き…「パッ」と言いながら息を吸う練習です。



スイミングスクールなどに行くと必ずと言っていいほど行う、この「ブクブク…パッ!」ですが、泳ぐ時にも必要不可欠です。メリットだらけなので紹介します。クロールをイメージしてください。

### メリット1 水中で息を吐くことが出来る。鼻に水が入りにくくなる!



「当たり前じゃん!」と思うかもしれませんが、息は吐かないと吸えません。水中で吐いておけば、短い息継ぎの瞬間で吸えますね。鼻で吐くと水も入ってきません。



### メリット2 「吐く&吸う」のリズムが出来る。

水泳はリズムが大事な運動で、息を止めたまましていると呼吸が乱れて、バタバタとした泳ぎになります。リズムよく「吸って～とめて～吐いて～」ができるるとリラックスにもつながり、浮きやすくなります。



### メリット3 パッ! で口周りの水を飛ばして息を吸いやすく!

ブクブク～パッ!の「パッ!」にもとても重要な役割があります。息継ぎの際に「パッ!」の破裂音で口の周りについている水を弾き飛ばすことができます。口の周りに空間ができるので水ではなく空気が自然と口に入ってくるという仕組みです。



### 院田コラム

自宅でもバブリング・ボビングの練習はできます。お風呂でやってみるといいでしょう!顔を付けるのが怖いという人は、肩まで使った時に目の前の水を両手ですくってそこにブクブク～としてみてください。それだけでも水に慣れてきます。忘れてはいけないのは、「パッ!」ですね!

