

たいいく 体育だより

令和6年7月

HP 専用

川崎市立中野島小学校

体育専科

7月20日より夏休みです。夏休みに山や川、海などのレジャーに出かける人も多いのではないのでしょうか？高学年の水泳学習の中に「安全確保につながる運動」という内容があります。人が浮くための原理原則も含まれます。6年生は着衣泳の時に学びながら体験しますが、知識として知っていて役に立つので今回は体育だよりでもお伝えします。

水上は2%！？ ～人が浮くための原理原則～



水に浮かぶもの？と思い浮かべると“空気をたくさん含んだ物”が一番に思い浮かぶのではないのでしょうか？そう考えると、人間が浮くのは不思議ですね。人が浮くためのポイントとしては、

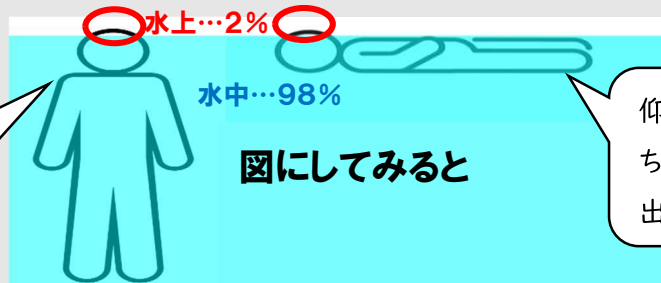
1. 息をたくさん吸って肺に空気をためる
2. 全身の力を抜く
3. 体のほとんど(98%)を水中に入れる

3で「ん？」と思った方、鋭いですね！ちょっと矛盾すると思います。ここで原理原則！

どれだけ息を吸っても人間の体は水上に2%しか浮けない！！

という事です。息をたっぷり吸っても人が浮いて、水上に出せる部分は全体の2%しかないという原理原則があります。これを知っていると、けのびの時に頭を水の中に入れる意味もわかってきます。

直立したら、頭の先しか水面に出てこないですね…



仰向けになったとしても、ちょうど顔の目、鼻、口が出れば2%です。

院田コラム ～「ライフジャケットってじゃまだな～」と思っていた話～

毎年、この時期になると、水難事故のニュースを目にしたり、耳にしたりします。6年生に向けて「安全確保につながる運動」ではもし、水難事故にあったら**浮いて待て！**

を合言葉に学習を進めます。つまり浮くための原理原則が大切になるという事です。溺れている人は藁でも掴みたい思いです。でも手を上げてしまうと…[図1](#)→のように手が、浮くための2%を使ってしまいます。怖い話ですが、沈むときはスーツと沈んでしまうそうです…。浮いて待つためには口と鼻を水面に出して待てるといいですね！[図2](#)→しかし！事故に遭うとしたら、川や海がほとんどだと思えます。水しぶきや波があつて、水を飲んでしまうかもしれません。着衣泳の学習では、ペットボトルや袋、ランドセルなんかも浮力として活用することを勧めています。もしもの時にはそういう方法が最適ですが、どの団体やサイトを見てもやっぱりライフジャケットの着用を勧めています。[図3](#)→

安全が確保されているプールやライフセーバーがいる海岸などはまだ安心ですが、そうでない水辺では、x自分の命を守るために必要な道具だと改めて感じました。

