



川で泳いで遊ぶ、いろいろな方法を教えて

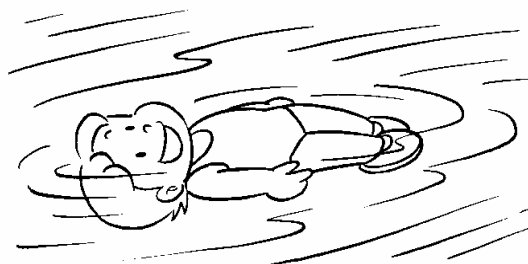
うき輪を使って泳ぐ

川は、プールとちがい、流れがあるので、その流れを利用して遊ぶことができます。うき輪を使って、川の流れに流されて遊ぶとか、川上や川下に向かって泳ぐとか、二人でうき輪に入って泳ぐとか、いろいろな遊びがくふうできます。

しかし、流れを利用して遊ぶのは楽しいのですが、ゆだんをすると、流されすぎたりすることがありますので、決められた場所の中だけで、遊ぶようにしましょう。

ぶかぶか流れて遊ぶ

手足を動かさず、水にぶかぶかういているだけで、川の流れに流されて遊べます。友だちと手をつないで流されたり、上を向いて流されたりもしてみましょう。



友だちときょうそうする

友だちと、泳ぎのきょうそうしてみましよう。川上に向かって、流れにさからって泳いだり、川下に向かって、流れにのって泳いだりしてみましよう。

ゴールまでの時間をはかって、比べてみても、おもしろいですね。

いろいろな泳ぎ方をしてみる

クロールだけでなく、平泳ぎやいぬかきなど、いろいろな泳ぎ方で泳いでみましよう。川下に向かって泳ぐとき、川上に向かって泳ぐとき、向こう岸まで、川を横切って泳ぐときなど、どの泳ぎ方だと速いか、どの泳ぎ方だと楽かなど、比べてみるとおもしろいですよ。
(監修・青木 国夫)

