



## 水泳の授業始まりましたか？



いよいよ水泳のシーズンですね。  
今月号では、「クロール」の泳ぎのポイントについてアドバイスしていきます。  
水泳が少し苦手と思っている人も得意だと思っている人も、これを参考にして、もっと上手に泳げるように頑張りましょう！

### クイズにチャレンジ！



顔の位置はどうかなあ・・・  
友達や家族と話し合ってみよう！

下の3つの写真で、理想的なクロールの呼吸はどれでしょう？

①

②

③



クロールの呼吸って難しいよね。苦しいから、顔を出してたくさん空気を吸いたいよね。  
そんなみんなに1つヒントを書いてみるよ！

【ヒント】上手に泳ぐためには、なるべくムダな動きをなくすことが大事！

答えは分かりましたか？正解は・・・③です。こんなふうに呼吸ができるとスイスイ泳げるようになるかもしれませんね。Let's try!!

### 呼吸のポイント！

- 鼻と口で空気を少しずつ吐いて、最後は力強く吐き出して！（体の中に空気が残っていたら、新しい空気が吸えないからね）
- 顔を横に上げて、口で素早く、大きく空気を吸い込んで！



## 屋外プールでの熱中症に注意！ (独立行政法人日本スポーツ振興センター)

### 学校屋外プールでの熱中症対策例

**プール内に日陰を作る。**  
遮光ネットなど

**児童生徒等を集合させる場所は直射日光を避ける。**  
テント設置など

**誰でも自由に身体を冷やすためのグッズを用意する。**  
団扇など、スポーツドリンクなど、氷のう・保冷材など、氷や冷却用のタオルなど

**児童生徒等の足を守る。**  
サンダルなど

**高温多湿になる更衣室を冷やす。(空調がなければ、なるべく利用を避ける)**  
エアコンなど

**水温の上昇抑制のため、直射日光を遮る。**  
水面をシートで覆うなど

# 【特別連載企画】その① | スポーツ事故を防止しよう

今回は熱中症の予防について

## 熱中症って何？

これからの季節は熱中症に注意しないとイケないね。  
熱中症っていったい何だろう・・・

- ① 気温や湿度が高かったり、急に暑くなったりすると体に熱がこもってしまうよ
- ② 体温調節が上手くできなくなって、ふらふらしたり、動けなくなったりしてしまうよ。



日本スポーツ振興センター  
平成29年度災害共済給付データ（医療費）より

## こうやって熱中症を予防しよう！

外に出るときは

- 帽子をかぶろう
- 薄着になろう

運動をするときは

- こまめに休憩し、水分をとろう

気分が悪くなったら  
すぐに先生や  
近くの大人の人に  
知らせよう！



## ハインリッヒの法則を知っていますか？

一つの重大事故の背景には、29の軽微な事故があり、その背景には「ヒヤリ」としたり「ハッ」としたりするような300の出来事が存在するというものです。

大事故は、偶発的に起こるものではありません。日常の「ヒヤリとした体験」や「ハッとした出来事」は、いずれ大きな事故につながる前兆であることを理解し、このような体験や出来事があった場合はそのままにせず、何らかの対策を講じておくことが必要です。



軽微な事故を全力で防いでいれば重大な事故までは発生しない。

ヒヤリとするような体験や出来事を防げば、軽微な事故までは発生しない。