**旭丘スイミングQA通信　№３**

**水泳教室で言われる水慣れとは、具体的にどのようなことができたら水慣れができているというのですか？**

**ご父兄の方々が思われる水慣れとは、単純にお子様が水を怖がらないことだと思われている人が大多数でしょう。**

**確かにそれもそうなのですが、スイミングでは泳ぎに入るまでの基礎となる項目を習得できた段階で水慣れ完了とし、泳法指導に進みます。**

**では、基礎となる項目とは何か？　　下記に列記させていただきます。**

1. **顔を平気で水につけられる。**
2. **水の中で目を平気であけることができる。**
3. **全身を水の中に沈めることができる。**
4. **水中呼気・水上吸気がリズミカルにできる。**
5. **水面に浮くことができる。**

**上記の５項目ができた段階で水慣れ完了です。**

**しかし、この水練れが非常に難しくコーチは多くの水遊び(風船ごっこ、シャワー遊び、カニさんごっこ、水中宝物拾い、ロケット、その他多種)の遊びをうまく組み合わせたカリキュラムを毎回組み、常に子ども達を観察し興味を持たせつつ本来の泳ぎに入るまでの水慣れをスムーズに習得させます。**

**コーチの知識と経験が重要ですね！　子ども達のために常に考える姿勢！**