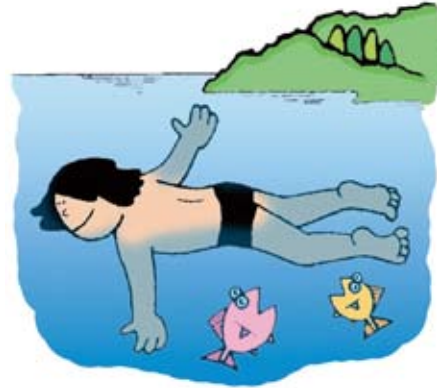


海に親しもう！

●わたしたちの体は 水に浮(う)きやすい

肺(はい)にいっぱい空気を吸(す)いこみ、手足をはじめ全身の力をぬいて、静かに水面に浮(う)かぶことは誰(だれ)にでもできることなのだ。真水の場合でも女子や子どもは、体の比重(ひじゅう)が水より小さいので浮きやすい。海水の場合は、人間の体の比重がもっと小さくなるのでかんたんに浮くはずなのだ。水面で横になって浮いている人間の体の比重を部分的にみてみると、空気を吸いこんだ胸(むね)の部分が、浮きぶくろのようになっていちばん軽く、足とおしりの方が一番重くなっている。力を入れるとおしりと足の方から沈(しず)んでしまう。沈まないためには、大きく胸いっぱい息を吸いこんで、全身の力をぬき胸を中心に、手足を開き、小さく動かしてつり



合いをとると水面で浮いていられるが、最初はおむけよりも、うつぶせの方が楽にできる。これを浮き身とよんでおり、浮き身が自由にできるようになったら、あとは手足を動かせば泳ぐことができるようになるのだ。

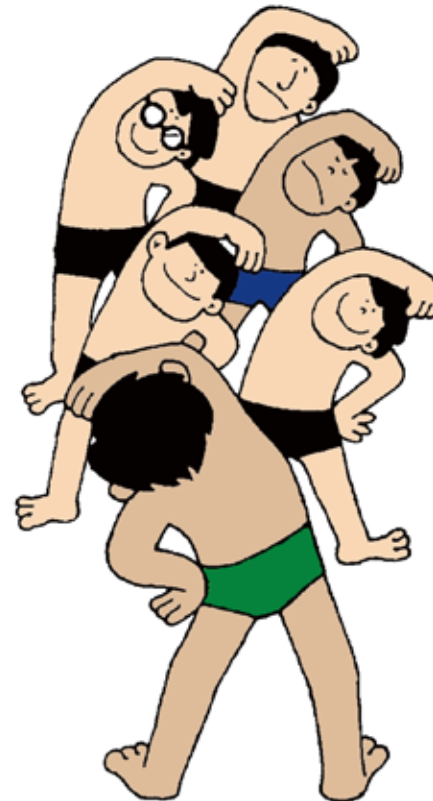
●プールと海はここがちがう

海の水が塩からいことは誰(だれ)でも知っていると思うが、これは海水にふくまれている塩分のせいで、この塩分は、体にいろいろ影響(えいきょう)をあたえるのだ。また、海はたえず変化していることを覚えておこう。

1. 体がよく浮(う)いて泳ぎやすい。
2. 塩分のため日焼けしやすい。
3. 塩からく目やノドにしみる。
4. いつも波があって呼吸(こきゅう)しにくい。

5. 潮(しお)の流れがあって水温も一定していない。
6. 風の影響(えいきょう)や潮の満ち引きなどによって、海のように変りやすい。
7. 海底のように、場所によってちがう。
8. 毒をもったクラゲやオコゼなど、危険(きけん)な生物もいるので注意が必要だ。

.....
海でははやく泳ぐことよりも、ゆっくりでいいから、よりながく、泳ぐことを心がけよう。



●準備体操(じゅんびたいそう)が たいせつなのは 海もプールも同じだ

1. 海に入る前には、

- ①十分に準備体操をする。
- ②グループの場合は、整列して人数を数える。
- ③いきなり飛びこまないで、足もとから静かに海へ入って胸(むね)までつかう。

2. 水泳中には、

- ①決められた場所をこえて遠くへ行かない。
- ②引率者から見えるはんいの中で泳ぐ。
- ③足がつったり危険(きけん)を感じたら、すぐに大声をあげて助けを呼(よ)ぶ。

3. 海からあがったら、

- ①グループの場合は、整列して人数を数える。
- ②海水をふきとって体をあたためる。
- ③水泳を終えたら必ず整理運動をする。

