

スイミング基礎編 ～ 「浮く」 & 「呼吸法」

プールで、格好良くスイスイと泳ぐスイマーに、誰もが憧れを感じているのではないのでしょうか。水泳はエアロビック効果をはじめ、健康・体力づくりに非常に効果的な運動です。しかし、ある程度長く泳がないとその運動効果も現れてきません。

健康・体力づくりのために水泳にチャレンジしたいと思っても、「なかなか上手にならない」、今回はそういう人のために水泳の基礎である「浮く」、「呼吸法」のポイントをご紹介します。

「浮くこと」と、「泳ぎながら呼吸ができること」をマスターすれば、クロールだろうが平泳ぎであろうが長く泳ぐことが可能になり、楽しく泳ぎながら高い運動効果と爽快感を得ることができるようになります。

パークドーム熊本 課長

スイミングインストラクター 坂田 礼司



浮く ～ 「伏し浮き」・「背浮き」

水の比重は1です。それに対して人間の身体の組織の比重は、骨や筋肉では1よりも大きく水に沈み、脂肪は1よりも小さいので水に浮きます。さらに、肺の中にある空気の量によって体の浮き沈みが決定されます。

一般的には、肺にいっぱい空気を吸っている状態で体は水に浮き、息を吐いていくと、だんだん体は沈んでいきます。

右の図①は、水泳の基本姿勢「伏し浮き」です。あごを引いて、両腕を頭上に伸ばし、腕で耳を挟み込むようにしてから水に浮きます。ふらふらする人はリラックスが足りません。肩の力を抜きましょう。頭を水面に持ち上げてしまうと、図②のように足の方から沈んでいってしまいます。泳いでも足が沈んでいく人は、頭をもっと下げてみてください。

図③は、仰向けに浮く「背浮き」です。顔はまっすぐ天井（空）を見るようにして、頭上に腕を伸ばし、おへそをぐっと上方に向ける（腰を引かない）ようにして浮きます。足が沈む人は、膝を下方に折ってみてください。

図①「伏し浮き」



図② 悪い「伏し浮き」



図③「背浮き」

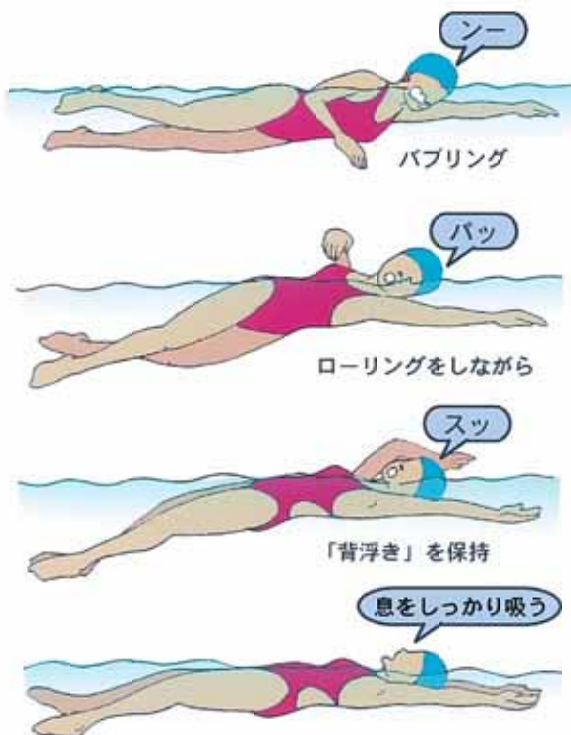


呼吸法 ～ 「ン・パー法」

水泳の呼吸法は、水中で意識的に鼻から息を吐き続け（バブリング）、口が水面に出る直前に口からも併せて残っている息をいっぺんに「パッ」と吐き、その反動で「スッ」と口の中に空気が入ってきて息が吸える「ン・パー法」という呼吸法で行います。この「ン・パー法」をマスターすれば、水面に顔が出ている時間が短くてもしっかり呼吸ができ、長く泳ぎ続けることができるようになります。

左の図は「伏し浮き」から呼吸をしながら「背浮き」になる練習です。頭をできるだけ水面に出さないようにして（鼻と口さえ水面から出れば呼吸はできます）、上半身をしっかりひねり（ローリング）ながら行います。

まずはこの練習で、1回の確実な呼吸（しっかりと息が吐けて、吸うことができる）が行えるように何度も練習しましょう。今まで、2～3回の呼吸で息苦しくなって泳ぎをストップしていた人もこの練習で確実な呼吸を身につけたならば、泳げる距離はきっと倍増するはずです。



「伏し浮き」から呼吸をしながら「背浮き」になる練習

InformationPrime5月号