

運動会・体力テストと体育に関する行事が続きましたが、皆さん良く頑張りましたね。運動に親しむ姿、得意でなくても頑張る姿など…見ることができ嬉しく感じました。

さて、いよいよ水泳のシーズンがやってきました。

プール学習では、何よりも水の中で運動を楽しんでほしいと思います。陸上ではできない水に浮いたり、水の中に潜ったりなどの運動や歩くより速く泳ぐ方法を体験するなど、水の中でも自分の体を思い通り動かせるようになってほしいと思います。

皆さんの中には、水泳が得意な人もいれば苦手な人もいるかもしれません。

私はどちらかというと苦手な方でした。5年生まで25m泳げませんでした。プールに入ると体がカチコチに固まってしまうのです。

そんな姿を見た担任の先生が…

「人の体は浮くようにできているんだよ。でも力が入ると沈む体になってしまうんだ。力を抜くんだ」と教えてくれました。

そのアドバイスをしてもらってから徐々に泳げるようになりました。

ぜひ、苦手としている人は「力を抜く」ことを意識してみてください。

今年度は、体育館に空調機が設置される工事の関係で、夏休み以降の水泳はできません。そのため、今日からおよそ1か月程度の水泳学習となります。

目標をしっかりと立てて、その目標が達成できるように努めてください。