



水泳 向上心

副校長 志賀 健人

私事ですが、私は小学校1年生のときに学校のプールで溺れたことがあります。担任の先生に「ここまで泳げる人、おいで。」と言われました。やったこともないのに、「できる、できる。」と張り切ってついて行きスタートしました。スタートしてすぐ、足が付くところだったはずなのに足がつかなくて、バシャバシャもがいている自分を今でもよく覚えています。そのとき、自分の下の方から大きな力がかかり、ザブーンと水上に上がることができました。よく見ると、やたらと大きな体の担任の先生に抱えられて、笑顔で「大丈夫か？」と聞かれていました。家に帰って親に話すと、「人間は陸上の動物だから泳げないんだよ。助けてもらえてよかったな。あっはっは・・・。」と言われました。

できないのにできると見栄を張ったことで、悔しい思いが強くあり、その後の水泳の授業は休んだことがなかったと思います。4年生くらいでしょうか、呼吸の練習を繰り返して25メートル泳げるようになりました。中学生のときはタイムを計り、友達みんなと競い合っていました。高校、大学は水泳部に入り、毎日5000メートル、合宿にいくと20000メートル泳いでいました。競技のタイムも縮まりました。

人間は陸上の生き物です。水中で生活していません。だから泳ぎは下手なのです。でも逆の見方をすると、水泳というスポーツは、努力したことの成果がはっきり出てきやすいものです。水に入る機会をつくり、目標をもって練習を繰り返すと、5メートルも泳げなかった子が25メートル泳げるようになるのです。コツをつかむと50メートル、100メートルと距離が伸びます。大きく泳ぎ、体力を高め、テクニックを身に付けるとタイムの向上もはっきりします。陸上競技100メートル走でタイムを1秒縮めるのはとても難しいですが、水泳100メートル自由形で10秒以上縮めることはできるのです。

目標にすることは子供によって違いがあると思います。「25メートル泳げるようになりたい。」「あおり足にならずに平泳ぎがきちんとできるようになりたい。」などそれぞれの思いをご家庭でも話し合っただき応援してくださると、学校での水泳授業でもより意欲的に進められると思います。今シーズンの水泳指導、安全に進めることを大切にしながら子供がそれぞれの目標に近づけるようにしていきます。ご協力をお願いします。

令和5年度

杉並区立馬橋小学校

7月行事予定

日	曜	朝	学校行事	SC	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土									
2	日									
3	月	全校朝会	保護者会(5・6) 生活習慣病検診説明会(5)		4	5	5	6	5	5
4	火	馬橋タイム 国語	心の劇場(6)社会科見学	◎	5	5	6	6	6	6
5	水	安全指導			4	4	4	4	4	4
6	木	ペア学年	保護者会(3・4)		5	5	5	5	6	6
7	金	馬橋タイム 算数	移動プラネタリウム(4・仲)1~6h		5	5	5	6	6	6
8	土									
9	日									
10	月	全校朝会	保護者会(1・2・仲) 避難訓練⑤		4	5	5	6	6	6
11	火	馬橋タイム 国語(4なし)		◎	5	5	6	6	6	6
12	水	朝読書	クラブ④(1330・5h)理科出前(仲)		4	4	4	4	4	4
13	木	児童集会			5	5	6	6	6	6
14	金	馬橋タイム 算数	委員会④(1425・6h)		5	5	5	5	5	5
15	土									
16	日									
17	月		海の日							
18	火	馬橋タイム 国語	5時間授業(全) 給食費振替日	◎	5	5	5	5	5	5
19	水	朝読書	給食(終)4時間授業 水泳指導(終) 着衣泳予定(5・体育)3・4h		4	4	4	4	4	4
20	木	終業式	終業式 B時程4時間授業 11:30下校		3	3	3	3	3	3
21	金		夏季休業日(始) ラジオ体操 個人面談(始) 夏季図書館開館日							
22	土									
23	日									
24	月									
25	火									
26	水									
27	木		個人面談(終)							
28	金									
29	土									
30	日									
31	月									

今月の目標

- 《生活》衛生に気を付けて食事をしよう
- 《保健》遊び方を工夫しなかよく遊ぼう
- 《給食》歯を大切にしよう

