『泳ぐって最高!!』

発行
令和7年
8月22日
大社小学校
鍋田堅乃子

私は水泳をやっていてスイミング教室に毎日練習があります。最近、水泳の成績が減ってきているという残念なニュースを耳にしました。私の夢は、水泳コーチになることです。みなさんが水泳のことを知ってもらうために魅力を伝えたいと思います。

最近の水泳・プール事情

水泳人口が減少。プールに関するニュースを耳にするようになりました。

学校のプールがピンチ!?

屋外プールが多く天気に左右されやすい

プール授業はだったり夏考だから、大雨や強風暑すぎでも入れない

プール管理と維持が大変

水質検査や、管理

施設のメンテナンスなど先生たち大変

プールの老朽化

昭和40～50年代に作られた所が多い

プールの歳を50歳!

水泳人口が減少。プールに関するニュースを耳にするようになりました。

水泳授業は毎年4年生の春休みに行われます。夏休みにプールが使えなくなり、保育園では毎年4年生が行っています。夏休みのプールは昭和40年代に作られた所が多いです。

新校舎にはプールがない所がある

ここ数年新しくできた学校には、プールがない。

熱中症のリスクが高い

夏は地球温暖化が進み、朝から気温の高い日が多い。

泳ぐよさって何？ ～友達にきました～

- 記録更新の達成感！
- 筋肉がつく！
- ストレスがぶっとばせる！
- そう快感
- いい泳ぎができた時うれしい！
- 左右対称の筋肉
- 健康維持
- 体力、足腰がつく
- けがしにくい
- 水の事故から身を守れる

水泳の4泳法紹介

背泳ぎ

4泳法の中で唯一仰向け(背中が下)で泳ぐ。水中や前が見えないが顔が水面に出ているので呼吸がしやすい。

両手交互に回して(クロールと同様方向)水をかき、両足バタ足で泳ぐ。

体を真っ直ぐ伸ばすことが大切。ひざが曲がって水面から足がでないように意識するといい。

クロール

水泳の基本となる泳ぎ。泳ぐ姿が腹ばいで進む様子に見えることから名付けられた(英:clawl)、(這い回る)バタ足と両手で交互にかきをかいて進む。

4泳法の中で最も速く泳ぐことができる。

バタ足は足の力だけでなく動かせない姿勢で泳ぐことができる。見っては疲れるあげませない。

バタフライ

泳ぐ姿がちょうに似ている。4泳法の中では動きが大きく、腕伸ばを使う。両手で空回りし動かし、同時に両足をそろえて上下に動かす。両手でてが前に両足で2回キックをつつ。

チョウの動きがリズムの大事だと。難しい泳ぎだけどいかっこいいな。

平泳ぎ

4泳法の中で最も歴史が古い泳ぎ。手のひらで水をかき動きと足蹴で水を蹴動きを交互にくり返す泳ぎ。

ゆったりとした動きで見っやすい。しずかで、長時間泳ぐことができる。

私は泳ぐ時、

足蹴でしっかりとやってその後ほうをまっすぐのばしてよく進むよ。

小学校ではクロールと、このチャンスを学習する。

水泳は生涯スポーツ

水泳は年れいに関係なく誰もが自分のペースで取り組めるスポーツです。

歴史上の競技にはじめて、関係ない負担がりなく、無理なく続けて行うことができます。

私の通っているスクールには、95歳で世界記録を樹立された木村さんがいらっしゃいます。目標をもって水泳に取り組まれている木村さんの泳ぎは すてきだなと思いました。

コーチ教えて！

Q1.泳ぐことのよさを教えてください。

A.水泳は心臓からお年寄りの方までできるスポーツです。プールで運動することで、脳や三半規管、心肺機能の向上など、健康的になれるのはもちろんですが、スイミングでは、学校以外の友達をつくったり、自分の居場所の1つにもなるのが魅力です。

Q2.競技人口が減っているようなことをどう思いますか？

A.小子化にともなって、多種多様の習い事が増えているので致しかないのかなと思います。だからといってあきらめるのではなく、スイミングに来てくれる人数が多くなるよう伝え続けることが指導者の務めだと思います。

Q3.指導の時、大変していることはありますか？

A.ドリル練習では、より良いフォームで泳げるように、スタート練習では、タイムを高速しやすい練習を考えています。伝えかた、例えやイメージを交えて話すようにしています。

Q4.泳ぐ水泳をやっていてよかったことはありますか？

A.自標達成のすべに、努力した分、あきらめない精神力を身に付けることができました。また水泳は個人競技だけど、対会会の仲間や、信頼できるコーチに出会えました。大人になっても仲良くしれるので良かったです。辛くても楽しい選手時代があったからコーチとしての道が開けたと思います。

Q5.コーチはどんな仕事をしてしますか？

A.そうじ、指導や管理を中心に、イベントの企画や準備、運営の仕事をしています。

Q6.コーチになるためには小学生の私はどんな事をすればよいですか？

A.勉強は大事だけど、いろいろな事にチャレンジしてほしいです。また、自分と仲の良い人と話したり、行動したりするのではなく、勇気を持って子等に接してほしいです。人との関わりを大切にして、失敗も経験にしてください。

コーチの1日のスケジュール

9:00	出勤
10:00	準備
11:00	大人指導
12:00	準備
13:00	子ども指導
14:00	個人レッスン
15:00	セミナー
16:00	休憩
17:00	事務
18:00	メニュー作り 大人のスイミング
19:00	事務
20:00	子ども指導
21:00	大人指導
21:20	遠手指導
	事務
	片づけ
	終了

編集後記

今回は水泳事情も調べて減少傾向にあるプール授業の始まりの歴史を知ることができました。友達やコーチに取材をして水泳のたくさんの魅力を知ることもできました。私は男女平等でいろいろとくべる関わりを大切にしたいです。もっと練習をして水泳のコーチになれるようにがんばりたいです。