

高等部プール学習「やったー!!泳げた!楽しい!!」

今年も屋上プールに水が張られ、水泳学習の季節が始まりました。

蒸し暑い日が続いていますが、プールの水温は意外と上がらず、少し寒い中でのスタートとなりました。(プール後は温かいシャワーを浴びて、体を温めています。)

くらし職業コースは、学年体育とコース体育で週に2回水泳学習を行っています。1年生はプールに入るのは久しぶりと言う生徒が多く、水に慣れて緊張をほぐす目的で、顔つけや水中じゃんけん、股くぐりから始めています。次に、伏し浮きで水の中で力を抜く感覚、ビート板を使ってバタ足で前に進む感覚を覚え、泳ぐための基礎練習を行い、クロールや平泳ぎなどの具体的な泳法練習へ進んでいきます。1回目の水泳学習では、緊張で体が硬くなり、思うように泳げない姿も見られましたが、2回目では飛躍的に上達する生徒もいるなど、泳ぐ楽しさや、やればできる自分を実感しています。

学習の最後には、25mのタイム測定もっており、各々が自信のあるバタ足やクロールで、タイムや足着きをしない等の目標を持って泳いでいます。早く泳げた時や、足が着かなかった時の達成感は格別な様子で、自然と「やったー!」の声、大きな笑顔がこぼれます。

「プールが苦手。」と曇顔だった生徒も、少しずつ自信をつけ、自分自身のステップアップの場として、プール学習に意欲的な表情を見せるようになりました。

これからが、夏本番。

ひんやりと冷たいプールの水が、気持ちの良い季節になっていきます。たくさん泳いで、一人一人の「やったー!」を聞くことのできる、水泳学習にしていきたいと思います。

