

プールでうくのが上手になったよ

小・2 山口 直之

ぼくは、スイミングをならっています。でも、プールでうまくうくことができませんでした。うこうとすると、体がしんどいままつて、足とせなかが当たってしまいます。できるときもあるけれど、できないときの方が多くて、スイミングのテストは三回もいっぱいしてしまいました。なので、夏休みにれんしゅうをしました。れんしゅうすると、ちよつとうまくなりました。もつとれんしゅうすると、またうまくなりました。九月の終わりごろにある四回目のテストでは、合かくし、つぎのきゅうに上がって、新しいれんしゅうをしたいです。

今年の夏休みは、うまくうけるように、たくさんれんしゅうをしました。家の外に空気を入れたプールをよういしてもらって、れんしゅうをしました。まず、かべをけって、まっすぐうくれんしゅうをしました。けって、一びようでしんどいまましました。どうしたらできるようになるのか考えていたら、スイミングの先生に言われたことを思い出してやってみることにしました。先生は、いつも、「足を下げて、おなかを上げて。」

と言って、教えてくれます。いつも、やってみるぞと思うけれど、すぐにはできませんでした。つぎは、かたの力をぬいて足を下げてみました。すると、いつの間にかおなかが上がっていました。こうやってうくんのだなと思いました。その後もれんしゅうすると、だん

だんうくのが上手になってきました。お父さんは、

「いつの間にかできるようになったの。」

とびつくりしていました。そう言われると、ぼくもうれしくなり、四回目のテストでもうまくうくことができる気がしてきました。つぎこそはぜったいに合かくするぞという気持ちになりました。

四回目のテストはもうすぐです。ぼくは、しっぱいしたらどうしようと思っっています。お父さんは、

「一生けんめいやって、もししっぱいしても、つぎがんばればいよ。」

と言っっていました。

ぼくは、夏休みにたくさんうくれんしゅうをして、うまくうくためには、おなかを上げようとするのではなく、かたの力をぬいて足を下げるとうまくおなかがかうくのだとはじめて知りました。今までは体中に力を入れていたから、できなかつたと思います。これからは、かたの力をぬいて、足を下げることに気をつけながられんしゅうをしようと思います。たくさんれんしゅうして、うくのが上手になったら、ラッコみたいに上手にうけるんじゃないかなと思います。まだまだれんしゅうして、もつともつと上手になって、ラッコみたいになるようになります。ちがうきゅうになっても、かたの力をぬいて足を下げることに、おなかを上げることに気をつけて、これからはがんばりたいです。