

スイミング

御津北部小・2 渥美 そうすけ

ぼくのならいごとは、スイミングです。ぼくが一年生の十月からはじめました。

まず、水になれるれんしゅうでした。顔に水をかけあったり、ワニさん歩きのれんしゅうをしたりしました。ぼくは顔に水がかかるのがぜんぜんこわくなかったので、テストにどんどん合かくすることができました。スイミングがとても楽しくて大すきになりました。つぎは、およぐじゅんぴのためのれんしゅうです。頭のとっぺんまでもぐって、

「ブクブク、ぱっ。」
と水めんから顔を出します。水の中にもぐるときは、ブクブクと音がしてふしぎなかんじがしました。目をあげると、目の中に水がしみてきてぼやけて見えました。

そして、バタ足です。こつは、ペンギンの足のひれのように足をうごかします。ひざがまがらないように力を入れて太ももから足をうごかします。足首から下は、力をぬいてバタ足をします。たくさんやると、足がいたくなってとてもつかれます。

さらに、けのびです。けのびはうでをまげないようにまっすぐのばして、かべをりよう足で力いっぱいけりします。ぼくは水の中をはじめておよぎました。くもになったかと思うぐらい体がかかるくなっ

て前にすすみました。ぼくはとてもびっくりしましたが、楽しい気持ちにもなりました。

その後、ついにビートぼんをつかっておよぐれんしゅうがはじまりました。口の中いっぱい空気をためて、水めんから頭が出ないようにもぐります。口からブクブクと小さな空気を出しながら、バタ足で前にすすんでいきます。とちゅうでくるしくなったら、水めんから顔を出して大きな口でたくさん空気をすいこみます。そうすることで、いきつぎができるようになりました。

ぼくはこれまで、水なれやバタ足など、テストをなんでもすぐに合かくすることができていました。しかし、クロールのれんしゅうでは十一きゅうから十きゅうになるまでに、三回テストにおちました。かなしかつたし、くやしかったです。友だちが先に十きゅうに合かくしたときは

「ぼくも早く合かくしたい。」

と、くやしい気もちで、たくさんみだが出ました。

「つぎは、ぜったい合かくしてやる。」

と、コーチからアドバイスをもらって、できてないところを直せるようにたくさんれんしゅうをしました。四回目のテストで、ついにこうかくできました。コーチのところには、けつかを聞きに行くときは、心ぞうがどつきどきなっていました。

「おめでとう。」

と、コーチが言ってくれたとき、今までテストに合かくしたときより、百ばいうれしかったです。いっぱいがんばってよかったです。今は、クロールで上手にいきつぎをするれんしゅうをしています。

まだ、クローリングはにが手です。でも、たくさんれんしゅうをすれば
きつと合かくできると思うので、いっしょうけんめいがんばりたい
です。

ぼくはスイミングで、にが手なことでもチャレンジする大切さと、
およぐことの楽しさを知ることができました。きゆうがたくさん上
がると黒色のぼうしになるので、そこをめざしてこれからもがんば
りたいです。