

今年も開場！！ ～学びのリゾートプール～

初夏の陽射しに照らされて、三宅小のプールが今年も輝き始めました。太平洋を眼下に、島の風と空、緑に囲まれたその風景は、まるでリゾートプールのようです。子供たちの笑顔と歓声が、水面をきらきらと揺らしています。



いよいよ水泳指導がスタートしました。学習指導要領では、水泳は「水中での安全な行動を身に付け、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育む」学びとして、大切に位置づけられています。泳ぐ力だけでなく、水と触れ合う中で「命を守る力」を育てていきます。

実は私も、幼いころは「水」が得意だったわけではありません。山梨県で育った私は、海のない土地で、山の上流から流れる冷たい水の中で泳いでいました。真夏の炎天下でも、昇仙峡から流れてくる水はひんやりとしばらく水に浸かっていると体がぶるぶると震え出すような、そんな冷却水でした。それでも、友達と川に入るのは楽しくて、唇を紫にして遊びながら水に慣れ親しんだ記憶が今も鮮やかです。

泳ぐのが苦手な子も、勇気を出して一歩水の中へ。先生や友達の「だいじょうぶ！」のひと声が、背中を押してくれます。水の冷たさに思わず身をすくめていた子が、やがて笑顔でバタ足を始める瞬間。その小さな変化に、確かな成長が見えてきます。準備運動では、運動会のダンスを水の中でやってみるなど、子供たちのスイッチを入れる先生たちの工夫も見られます。きっと、水が怖いと思う子や水中で目を開けられないという子もいるでしょう。楽しく学ぶ中で、自然と身に付く力もあるでしょう。



オリンピック、世界水泳で活躍したアメリカの金メダリスト、ケイティ・レデッキー選手も、幼い頃、水に顔をつけるのが怖くて泣いていたそうです。それでも少しずつ慣れ、「できた！」という小さな達成感を積み重ねる中で、水泳を好きになり、やがて世界を泳ぐようになりました。フェルプス選手の言葉もまた、子供たちの今と重なります。

「限界を決めるのは自分自身。限界を超えれば、可能性が広がる」



近年の研究では、水泳は全身運動として心肺機能を高めるだけでなく、集中力の向上やストレスの軽減にも効果があるとされています。つまり、水泳は「心」と「体」の両方を育てる運動なのです。

この夏、三宅小の学びのリゾートプールでは、たくさんの「できた！」と「たのしかった！」が、波紋のように広がっていきます。その一つひとつが、未来につながる、大切な一歩になることを願っています。

子供たちの成長のそばに、保護者の皆さんのまなざしがあることが、なによりの力です。この夏も、理想と 思える毎日を、一緒に見守ってまいりましょう。