

めざせ！自己ベスト！・水泳学習

今年もメル校生の暑い夏がやってきた。

1月28日 今年も始まりました！水泳学習。

ホップ、ステップ、ジャンプ、チャレンジ、それぞれのコースに分かれて練習をして、自己目標の更新のため、頑張りました。

ホップは「水に慣れる」

ホップでは、水に親しみ、水になれることからはじめました。目標は「水にもぐることができること」のグループと、「水に顔をつけてクロールが7～10Mおよげること」のグループに分かれて、取り組みました。水が苦手な子も、だんだんと慣れてきているようでした。



ステップでは「目指せ25メートル完泳！」

ステップでは、「一つの泳法で25メートルを泳ぐ」グループと、「2つ以上の泳法でそれぞれ50メートルを泳ぐ」のグループと、それぞれの力に応じて目標達成を目指して取り組みました。

ジャンプは「2つ以上の泳法で長い距離を泳ぐ」

ジャンプでは、「2つ以上の泳法で50Mを超える」グループと「2つ以上の泳法で100Mを超える」グループと、それぞれの力に応じて目標達成を目指して取り組みました。

チャレンジは「特級、自己タイム更新を目指して」

チャレンジは、特級の基準である「クロール100M1分40秒」「平泳ぎ100M2分」を目指して練習を重ねています。また、その基準を超えている者は、さらに自分の記録を1秒でも早く、1メートルでも長く泳げるように努力をしました。

今年初の水泳学習を終えて。

久しぶりの水泳学習でしたが、どのコースの児童・生徒も、少しでも昨年の記録を越えようと努力していました。中には、昨年の記録をもう伸ばし始めたり、次回はもう一つ上のコースでチャレンジを続ける子どもいて、短い時間でもぐっと成長する姿がたくさん見られた時間でした。



2月4日 目標に向けて前進！水泳学習。

生徒たち全てが前回の練習の成果を発揮しつつ、自己目標の更新のため、頑張りました。

ホップは、ずいぶん水に慣れてきました。

ホップは、顔をつけたり、水と親しむゲームをするなどして、早く水に慣れようと頑張る姿が見られました。ひとつ上のコースでは、バタ足、キック、けのびの練習を重ねました。6級、7級の検定に進む事のできる子もいました。さらに今回のまとめとして、浮きを使ってリレーをして、泳ぐ意識を高めました。



ステップでは「目指せ25メートル完泳！」

今日は、全員が「もっと泳ぎたい。」と意欲的に、目を輝かせて取り組みました。自分の泳げる距離を伸ばしたい、もっと息つぎをうまくなりたいと、果敢に挑戦する姿が見られました。どの児童も何度も何度も水に入って練習を重ね、水泳の技量を高めました。来週の水泳学習でぜひそのせいかを発揮して検定に臨んで欲しいです。

ジャンプは「2つ以上の泳法で長い距離を泳ぐ」

ジャンプでは、クロール、平泳ぎ、背泳ぎなどの泳法に挑戦しました。水泳検定では、これまでのひとつ上を目指して取り組みました。中には1級から特級の内容に取り組む子もいました。来週の水泳学習で、ぜひひとつ上の級を目指して検定に臨んで欲しいと思います。

チャレンジは「特級、自己タイム更新を目指して」

チャレンジは、新たに昇級した仲間を加えて15人で水泳検定の1回目を行いました。前回の練習により泳力が伸びた生徒たちが、いよいよ自己目標の更新に向けてチャレンジをしました。一人ひとりの泳ぐ距離も長いので、厳しいチャレンジとなりましたが、それでも一人ひとりが全力を尽くして取り組みました。今日切れなかったタイムも、きっと次回こそはと決意している児童・生徒がおり、来週の水泳学習が楽しみです。

来週 2月11日(木) はいよいよ水泳学習の最終回です。

今年始まった水泳学習も、もう3回目を迎えてしまいました。いよいよ最終回です。今年の練習の中精一杯取り組んできた成果を、水泳検定で力試しをします。児童・生徒の皆さんの奮闘に期待します。



2月11日 目標へ向けての検定だ！水泳学習。

今日はいよいよ最終日。それぞれ自己目標の更新に挑戦しました。

ホップは、「泳ぐ」ことに挑戦。

ホップは、水中から物をひろったり、水の中の輪くぐりなど楽しみながら、早く水に慣れようと頑張る姿が見られました。ひとつ上のコースでは、バタ足、キック、の練習をビート板を使って行いました。さらにクロールの練習も行いました。そして、6級、7級の水泳検定を行って、前回の記録を更新することが出来ました。



ステップでは「目指せ25メートル完泳！」

前半クロールは25Mから50Mを目指して泳ぎました。さらに平泳ぎのキックを中心に練習を重ねました。そしていよいよ検定です。みんな前年の、そして前回の記録を更新しようと意欲的に取り組みました。

ジャンプは「2つ以上の泳法で長い距離を泳ぐ」

ジャンプでは、今日は、全員50Mの記録を計測しました。水泳学習も3回目とあって、いよいよ泳ぎ方も平泳ぎ、クロール、背泳ぎの3種類ともたいへん上手になりました。全員がこれまでの記録より伸ばして大喜びです。また、全員が50Mの距離を泳げるようになりました。こうして泳ぐ距離や時間を測定している間も、「まだ泳いでいいですか。」とさらに向上しようと意欲的に活動に取り組む様子が見られました。



チャレンジは「特級、自己タイム更新を目指して」

チャレンジは、水泳検定の2回目を行いました。前回の検定の記録をふまえて、「あと少し、後ちょっと、自分の記録を伸ばしたい。」と高い意識を持って取り組みました。一人ひとりが自己ベストの更新を目指し、特にタイムの更新を狙ってチャレンジしました。待っている仲間の声援の中、全ての児童・生徒が今年の自分、前回の自分に打ち勝って自己ベストの更新を果たしました。



今年は「成果の共有」の時間を使って、成長を実感しました。

今年は、コース別学習の後、各クラス、中学部は学部全体で「成果の共有」の時間を取りました。それまでコースで努力してきた自分の姿を、クラスの、学部の仲間に見てもらい認めもらう時間です。水泳検定に向けた目標を掲げて練習を重ねてきた成果を、仲間に披露することで自らの水泳学習で得た成長を実感しました。これからも、水泳にかぎらず様々なことに挑戦し、自分の力をますます伸ばして行くことを期待したいと思います。

