



学校だより

<http://fussa-3e.hs.fussa.school/>

令和7年5月30日
福生市立福生第三小学校
校長：浅倉 宏之
住所：福生市牛浜162
電話：551-0249

水泳学習で育む心と体 ～安全に、楽しく、水の中で見つける自信と挑戦～

教務主任 伊藤 優太

季節は初夏へと進み、今年も水泳の学習が始まります。私たちは、水泳が単なる泳ぎの技術を身に付けるだけでなく、子供たちの心と体の成長にとって非常に重要な学習であると考え指導にあたっています。

水泳学習の最大の魅力は、全身を使った運動であるということです。水の抵抗を受けながら泳ぐことで、自然と筋肉や心肺機能が鍛えられ、体力や持久力の向上につながります。特に、関節にかかる負担が少ないため、けがのリスクも低く、安心して取り組むことができます。子供たちは、健康な体づくりを進めるとともに、運動習慣を身に付けることができます。



水泳学習は「自己管理能力」や「挑戦する心」を育む絶好の機会です。泳ぎを習得する過程では、練習を重ねる忍耐力や目標に向かって努力する姿勢が自然と養われます。最初は苦手だった泳ぎも、繰り返しの練習を通じて少しずつできるようになり、自信を深めていきます。失敗しても諦めずに挑戦し続けることで、子供たちは粘り強さや自己肯定感を育むことができます。

水中での活動は、リラックス効果やストレス解消にも大きな役割を果たします。暑い夏に向けての体力づくりだけでなく、心のリフレッシュやリラックスにもつながります。水の中では、日常の緊張やストレスから解放され、心身ともにリラックスでき、子供たちが楽しみながら水と触れ合うことができるのも水泳の大きな魅力の一つです。こうした経験は、子供たちの心の安定や精神的な成長にも寄与すると考えています。

本校では毎年、福生消防署の方にお越しいただき、教職員が救命救急法について講習を受けています。安全面に最大限配慮しながら、子供たち一人一人が水と慣れ親しみ、自分のペースで成長できるよう指導していきます。尚、安全面の配慮から熱中症指数が高い場合には、中止にさせていただくこともありますので、御承知おきください。



三小のプールで水泳を実施するのは今年度が最後となり、来年度からの水泳学習は外部委託となります。それに伴い、夏季休業中の水泳は今年までとなります。三小での水泳指導は最後となりますが、保護者の皆様には、子供たちが水泳を楽しみながら安全に学び、成長していく姿を温かく見守っていただきたいと思います。私たちも子供たち一人一人の成長を全力でサポートしてまいります。

梅雨の時期は体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理にも気を配っていただきますようお願いいたします。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。