

都島区



# 桜宮スポーツクラブ(仮称)NEWS



大阪市教育委員会事務局保健体育担当

発行第3号

発行日 4・1・11

令和3年12月18日(土曜日)、今季一番の冷え込みともいわれる中、第2回桜宮スポーツクラブ(仮称)体験会が開催されました。男子バスケットボール・女子バスケットボール・陸上競技は桜宮高校で、ボートは桜ノ宮公園で活動しました。そして、今回はオリンピックによる特別企画「みんなの水泳教室～水でつながるスイミング～」が開催されました。

陸上競技以外は2回目の体験会ということもあり、中学生も高校生も「久しぶり～。この前も来てくれたよね。」と和やかな雰囲気での活動をスタートすることができました。

陸上競技は、初めての体験会ということでしたが、高校生たちが中学生と一緒に陸上競技を通して交流することを楽しみにしてくださっていた様子で、何度も受付まで中学生を迎えに来てくださり、積極的に声をかけてくださっていました。

桜宮高校のプールでは、特別企画ということで、中学生も高校生も泳ぎが得意・不得意も障がいの有無も関係なく、共に水でつながるスイミングとして、オリンピックの千葉すずさんと巽樹理さんが指導しに来てくださいました。

とても寒い日でしたが、みなさん楽しく元気いっぱい活動することができたようです。

次回、第3回体験会は、1月22日(土曜日)サッカー(男子)(女子)・ボート・バレーボール(女子)を予定しています。みなさまの参加を心よりお待ちしております。



## ■ ボート ■

前回は、申し込みをしたけれど、残念ながら、当日体調不良で欠席した〇〇さん。「絶対に参加したい」と、今回も申し込みをしてくださり、念願のボートに乗艇！

アンケートでは、ボートへ参加した理由として、「普段とは違うスポーツをしたかったから」「興味が合ったから」との意見が多数。そして、体験会の満足度は、100%「満足した」と回答。参加人数は少数ですが、お友達がお友達を誘い、徐々に参加人数も増加傾向です。今年度の体験会はあと1回で終了です。ぜひ、まだ、どこにも参加していない人は、新しいことにトライしてみませんか。



## ■ 男子バスケットボール ■

男子バスケットボールの活動は、桜宮高校の第2体育館で行われました。

今回は2回目ということもあり、緊張もほぐれた様子でスタートしました。ウォーミングアップでは、高校生対中学生で鬼ごっこを取り入れた、予測した動きとパス練習でしっかりとウォーミングアップ。

最後のアンケートでは「もっとやりたかった」と感想を書いてくれている中学生もいました。

今年度は2回の体験会となりましたが、高校生の迫力あるプレーで中学生も刺激を受けた様です。



## ■ 女子バスケットボール ■

女子バスケットボールの活動も、桜宮高校の第2体育館で行われました。

今回は中学校の大会日程が重なってしまい、参加者がとても少なく、残念でした。しかし、少ないからこそ、丁寧にしっかりと指導していただき、中学生も遠慮なく活動に取り組めた様でした。

アンケートでは「より専門的な指導を受けて、とても楽しかった」と回答。

男子バスケットボールと同様、今年度は今回で終了となりますが、有意義な体験会となりました。



## 《みんなの水泳教室～水でつながるスイミング～》

オリンピックの千葉すずさん、巽樹理さんのご指導の下、桜宮高校の温水プール施設を利用して、障がいの有無に関係なく、みんなで一緒になって水泳を楽しみ、水に親しむという特別企画を開催しました。

日常生活の中で、自分自身の体が浮くということを実感できるのは、唯一、水中にいるときだけ。身も心も軽く、力を抜くことで、水に「浮く」ことができる。この感覚は、年齢や水泳が得意・不得意、障がいの有無は全く関係のないものです。水に体を委ね、体を浮かす感覚を楽しみました。

特に、水泳部の中学生や高校生は「泳ぐことができる」ことが当たり前の中、どのようにすれば、効率良く前に進むのかをととてもわかりやすく、教えていただきました。プールサイドへ上がるとき、「みんなはどうやって手をつけて上がる？」と千葉コーチからの質問に、実際やってみると「脇をしめる」。「脇をしめる方が力が入るでしょ！それは、クロールのストロークも同じ」と何気ない日常生活の動作と結び付けて、とてもイメージしやすく説明。中学生も高校生も納得です。巽コーチからは体を浮かしながら、手の平だけで進んでいく、スカーリングを教えていただきました。うまく前に進めなくても、中学生も高校生もお互い、「こうやってたらいいのかな」などと、意見を交わし、悪戦苦闘していました。途中「これができるようになったら、今まで以上に泳げるようになる気がしますか？」と質問をすると、「はい！」と元気の良い返事が返ってきました。また、初めは体が緊張して、なかなか水に浮けなかった人も、最後はフワッとほとんど支えなく、体を浮かすことができました。

あっという間に1時間が過ぎ、とても名残惜しかったのですが、最後は、巽コーチのアーティスティックスイミングの演技を見せていただくこともでき、本当に充実した、楽しい水泳教室となりました。

