



基礎練習をしています。

練習時間は17時40分～19時40分までの2時間で、練習日は、その月によって異なるのですが、平均すると週3日くらいになります。

——どのようなことを意識して指導していますか。

まず、泳ぐことを好きになってほしいと思っています。たとえば、野球が好きの子は、部活が終わってからも野球をして遊んだりしますよね。プールは生涯スポーツですし、

全国のどこにでもだいたい施設がありますので、何歳になっても「泳ぎたい」と思えるように、まずは泳ぐことを好きになってほしいと思います。ですから、白糠町からトップレベルの水泳選手を出すんだとか、そういうことが目的ではなくて、教室に参加している子どもたち全員が、将来もずっと水泳が好きで、楽しくて、みんなから「泳ぐの上手だね」と言われるような、そういう子どもたちを育てることができたらいいなと思っています。

——水泳は何歳くらいから始めるのがいいと思いますか。

泳ぐことにより「体力がつく」というメリットはあると思いますが、体力をつけるのが目的ならば、野球でもサッカーでも運動であれば何でもいいと思います。私が水泳を勧めるのは、乳幼児期なんです。小学校に入学する前ですね。子どもがだんだんと歩けるようになってくると、目を離れたすきに転んだり、異物を誤飲する心配があります。ですが、プールでは誤飲の心配はないですし、水中では転ぶこともありません。プール内は塩素消毒されていますので

