

アクティブ チャイルド プログラム

新聞

【第10号】2022年3月1日発行

からだを動かして遊んで、
楽しい思い出をたくさん
作ってほしいです

池江 璃花子 さん
競泳選手（自由形、バタフライ）
ルネサンス所属 / 日本大学在学中



1 子どものころから
運動が大好きだった
そうですね。

小学生のときは、休み時間になったらすぐに外に出て、男女一緒にドロケイやドッジボールをしていました。中学生になってからも、お昼休みに仲良しの友達と外に出て、ボールを蹴り合ったりバレーボールなどをしていました。

2 何歳で水泳を
始めたのですか？

3歳のころです。プールに行けば友達がいって、泳ぐ前にも遊んで、練習が終わってからもまた遊ぶという感じで、私にとっては全てが「遊び」感覚でした。水泳がお休みの日は、暗くなるまで友達と公園で遊んでいるほど、からだを動かして遊ぶのが大好きでした。

3 家の中に
「うんてい」がある
と聞きました。

元々は「階段に登り棒があれば楽しいだろうな」と思っていたのですが、「うんていのほうがいいんじゃない？」と言われて。トレーニングという感じではなく、楽しくうんていで遊ぶことが日課でした。うんていで肩まわりの筋力や柔軟性が養われたことが、水泳にも活かされていると感じています。また、病気をしたことで、歩いたり階段を上ったりなどの日常生活での運動の重要性も感じています。

4 小・中学生のころの
楽しかった思い出を
教えてください。

からだを動かして遊んだことと給食です。遊ぶことで友達とも仲良くなれましたし、それを楽しみに授業も頑張れました。そのときは当たり前のことでしたが、今ではできないことですし、一緒に遊んだり泳いでいた友達とは、いまでも交流があります。みなさんにも、そういう楽しい思い出と友達をたくさん作ってほしいです。

5 これからの
目標や夢を
教えてください。

「オリンピックに出てメダルを取る」というのが一番大きな目標ですが、他にもいろいろなことに挑戦してみたいです。私の記録を更新する人があらわれたり、日本のスポーツ界がもっと盛り上がるように、水泳やスポーツの楽しさを伝えて、「やりたい」と思う子が増えるような活動をしていきたいです。そして、私に子どもができれば、やっぱり水泳をやってほしいですし、外でたくさん遊んでほしいです。そのときは階段にうんていをつけて、上るときは階段を使うけど、下りはうんていで下りるような、そんな家に憧れています。

ソーシャルディスタンスを保って 楽しく遊ぼう! ボールパスオニ



- 1 チーム3〜4人で、2チームに分かれます。
 - 2 8〜10m四方のコートをつくり、その中に全員が入ります。
 - 3 オニのチームはパスを回します。
 - 4 パスを受けてボールを持っているオニは、その場から動けません。他の子は自由に移動できます。
 - 5 ボールを持っているオニが相手チームの子をボールでタッチしたら、オニのチームの勝ちです。
- ※制限時間を決めて遊んでみましょう。

おうちの人と遊ぼう! 片足あつちとんでぴよん



- 1 2人で向かい合い、その場でケンケン（片足跳び）しながらじゃんけんをして、勝った人が「あつちとんでぴよん」と言います。
- 2 「ぴよん」のタイミングに合わせて、2人とも前後左右のどちらかにジャンプします。
- 3 鏡合わせで見て、2人とも同じ方向にジャンプしたら、じゃんけんに勝った人の勝ちです。
- 4 2人が違う方向にジャンプしたら、元の位置に戻り、じゃんけんをします。
- 5 勝負がつくまで続けます。