

## ～ 酔泳人の独り言 ～

いけないと分かっているけどどうしても比べてしまう、他所の子と。  
親と一緒に成長していきたい

### 1話：プールでの出来事



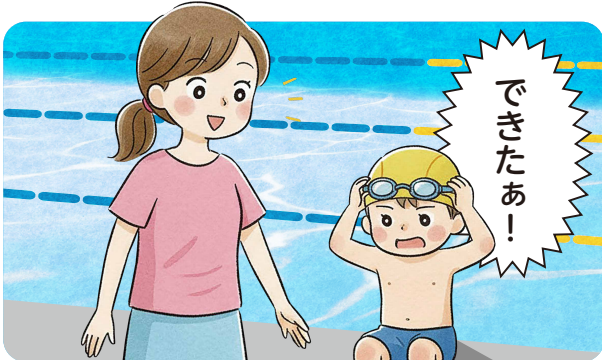
プールでも、ついつい他の子と比べちゃうことがあるよね。でも、泳ぎ方も水との付き合い方も、みんな違っていいんだよ～。そんな時は「うちの子のペースで楽しんでます」と笑顔で言ってあげましょう！

### 2話：心の中のモヤモヤ



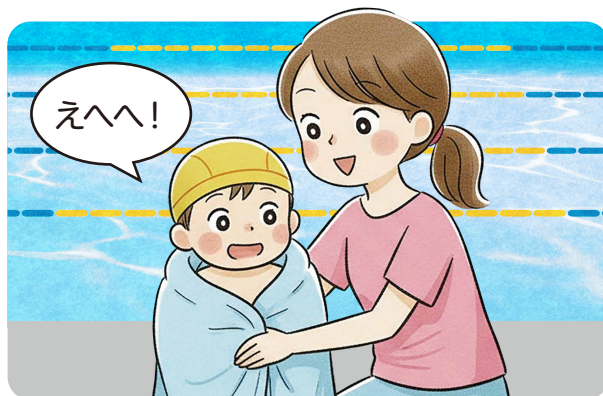
水泳も始めるタイミングや進み方は子どもによって違うよね。夏は水に慣れるのにぴったりだけど、冬は体調管理も大切。焦らず、先生やコーチと相談しながら進めていこう。水の中でも、子育てでも、ひとりで頑張らなくていいんです。

### 3話：たっくんの成長



水泳も、まずは「やってみたい!」の気持ちが一番大事。自分で準備したり、水に顔をつけてみたり…そんな一歩一歩が、たっくんの成長の証なんだよね。

### 4話：一緒に進む道



ぶかぶか浮かびながら、たっくんとママの物語はこれからも続いていくね～ 次はどんな波がくるかな？

## まとめ

### ① 他の子と比べない

お子さんにはお子さんのペースがあります。比べることで、お子さんが自分を否定されたり、プレッシャーを感じてしまうかもしれません。

### ② 小さな一歩を褒める

ゴーグルを自分でつけられた、水に顔をつけられた、など、どんなに小さなことでも構いません。お子さんの「できた!」と一緒に喜んであげてください。

### ③ 心のゆとりを持つ

この可愛い時期はあっという間です。お子さんの成長を焦らず、心から楽しんであげてください。親が子供に育ててもらっていたんだということに気づかされていくこともあります。



## アクラブ藤沢で育んだ17年間の水泳人生

私はベビースイミングの頃からアクラブ藤沢に通い始めました。初めは母との遊びでしたが、幼稚園の年長で選手クラスへ。小学校低学年までは、チームの友達と過ごす時間が楽しくて続けていました。

小学5年生で一番上のAクラスに上がり、練習が強化される中で、競泳の楽しさを教えてくれたコーチと出会い、「速くなりたい」という気持ちが本気になりました。日常でもストレッチや振り返りを欠かさず行い、その成果もあり、中学では目標を達成することができました。



### 葛藤と成長の高校時代

中学3年生から高校生にかけては、受験勉強や公立高校での学業と水泳の両立に難しさを感じました。練習量が減る中で、周りの友達を羨ましく思う自分と、「水泳が好き」という気持ちとの間で葛藤しました。また、思うようにタイムが出せず、水泳を続ける意味を悩む時期もありました。

しかし、「まだ水泳を続けていたい、水泳が好き」という気持ちで高校3年生の引退までやり切ることができました。

結果が全てに繋がらないことも知りましたが、**辛い時でも最後までやり切る継続力**を身につけ、人として大きく成長した3年間でした。

### 感謝と未来への自信

きつい練習や合宿を共に乗り越えた仲間は一生ものの友達です。振り返ると、友達やコーチ、家族の温かい応援に恵まれ、幸せな選手生活でした。悩みや葛藤も経験しましたが、最後まで全力でやり切ったため、悔いは一つありません。

水泳を引退した今は、大学の看護学部で学んでいます。授業や実習で大変な時もありますが、水泳で培った**諦めない姿勢と継続力**が、間違いなく私の自信に繋がっています。

私を成長させてくれたアクラブ藤沢に心から感謝しています。

17年間の水泳人生を  
深読みしたい方はコチラから



### 久保寺 伊呂波さん

2007年	10月ベビースイミング	1才5か月
2008年	6月キッズスイミング	2才1か月
2010年	7月ジュニアスイミング	4才
2012年	11月選手コース	6才
2024年	5月選手コース引退	18才