



水泳  
あるある  
川柳

# 発表！優秀作品6句

皆  
見事な  
出来じゃ



海パンにさすやつ  
タオルさすやつ  
はやいやつ

ジュニア おかし

エラ呼吸  
出きりや自分も  
金メタル

あきとし

バタフライ  
溺れたのだと  
助けられ

須賀淳子

スイミング  
おかげで夜は  
睡眠GOOD(スイミング)

みーみ

いつの日か  
泳いでみたいな  
バタフライ

ジュニア いのすけ

マスクつけて  
ゴーグルつけて  
あなただれ?

とびうお

# おめでとう！佳作6句



アドバイス  
頭と身体(からだ)  
反応せず

陣

きれいだな  
シャボンのような  
うかぶあわ

ジュニア づきっち

好きなのね  
足がつっても  
またおよく

パーコ

10円玉  
忘れてロッカー  
しめられない

ジュニア マキビ

ゴーグルに  
ほこりが積もる  
コロナ禍な

将二郎

ツンときた  
空気吸わずに  
水吸った

楽舟

可愛い句じゃ！

# おいしい！あと一歩 (21句)

そうそう！

あつたい日に  
つめたいプール  
さいこうだ

ジュニア やっしー

水曜午後スイマー  
肩こりも  
スイムで解れ  
元気のもと

コロナ禍で  
プールでマスク  
会話なし

dai  
ほほお〜

変身day  
水曜私は  
マーメイド

みーみ

バタフライ  
蝶のように  
泳げない

メロン

楽しいよ  
今日もワクワク  
プールの日


ジュニア ねこニヤン

ぶくぶくパ  
シルバコースで  
孫のよう

イルカ

そうそう！

どれもこれも良い句じゃ！




水面(みなも)はね  
おどる白魚  
あら私

泳がたい焼き




ため息も  
泳げば水に  
溶けていく

翠々




八十路きて  
腰を伸ばして  
バックストローク

やまぼうし




コロナ禍で  
初心に戻り  
泳ぐ日々

水爺



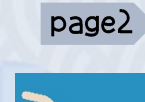
しかられて  
マスクの下で  
舌を出し

素山




かえるさん  
おしえてほしい  
平泳ぎ

いちこ大好き



クロールで  
スイスイ泳ぐ  
とおくまで

ジュニアのぞみ




水中の  
タリスマン  
浮き

Sea Turtle




泳げたよ  
三年振りでも  
泳げたよ

ヤシト




教室の  
あつた夜は  
睡眠ぐー

バタバタフライ




水泳を  
いっぱい泳ぐ  
子供たち

ジュニアクラ



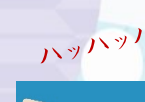
あつい日に  
プール泳ぐと  
きもちいい

ジュニアNT



水泳で  
けのびしながら  
息をはく

ジュニアKEI



行く前に  
つめ切り地こく  
深づめが

ジュニア脳

スイスイNo.2で募集しました“川柳”に、70句ものご応募をいただき有難うございました。水泳にまつわる楽しい川柳が、皆さまに笑顔と元気をお届けできれば嬉しいです。

# 水泳 みるみる 質問コーナー



## 質問1

ビート板キックが前に進まない感じがします。どうしてですか？



### ポイント

泳いでいる時の姿勢はまっすぐにしましょう。頭を上げると足が下がります。頭と足の高さが同じくらいになるようにします。

足が下がる<sup>と</sup>体の前が立ってしまい抵抗<sup>になっ</sup>て水を受け止めてしまいます。キックは大きく太ももから動かしましょう。



## 質問2

クロールの呼吸でうまく空気が吸えないです。どうしたら良いですか？



### ポイント

習い始めのクロールの呼吸は、水中に顔があるときに鼻から吐き出し、口が水面から上に出たら「パッ」と口を開けて空気を吸います。

息は吐いていないと吸えません。しっかり吐き出しましょう。少し慣れてきたら鼻と口から同時に吐き出しましょう。