

大家好，我是 5H05 的 禰鉅津。



在 10 月中，我校泳隊參加了學界游泳比賽。游泳是全身運動，可以強化心肺功能，提升免疫能力和增強抵抗力，強身健體。

我在活動中，經歷了我認為最艱辛的練習，當其他同學放學的時候，我總是在泳池中渡過。我從中一開始才加入游泳校隊並接受訓練，比較其他泳手，我算是遲了開始。所以我明白要更努力訓練，將勤補拙，才能追得上他們，因此亦成就了我有更堅強的心。

在水中的感受是很優悠，但是訓練中又豈會如你所願，多少次的失敗令我更學會了堅強不屈的精神。

曾經我向老師提問過，如何加快泳速，手又該從哪個角度划水？「拉筋將肌肉密度減低，角度大概在 76.59° 左右向下劃就行。」老師的建議，讓我畢生受用。

這次活動中，我覺得很興奮，因為可以跟隊友們向著同一目標拼搏。在訓練中，我們互相競爭，推進自己努力，而且學界賽一個競爭十分激烈的比賽。當中可以跟其他學生的選手們互相學習、切磋，更令我進步不少。

最令我感恩的是，游泳令我認識到一班很好的隊員。我們互相扶持、鼓勵，令我們更珍惜彼此間的友誼。而且游泳令我增加自信心，又可以得到強壯的身體，是一項有益身心的活動。希望可以推介與更多人參與游泳活動，你會發現在水中的感覺是十分享受的。

