



# 杉水連だより

No.116 平成25年 1月 1日発行

## 目次

- P1~2 副会長挨拶
- P3 後期養成講習会
- P4 夏季区民大会
- P5 柴田さん講演会案内
- P6 指導員養成講習会・  
基礎検定試験他案内



第66回 都民体育祭  
**杉並区男子団体優勝**  
(2頁に記録を掲載)

## 【社会的ニーズに応えるには】

杉並区水泳連盟副会長 矢野 明

平成25年の新しい年を迎え、少子高齢化がますます進む社会にあって、私達はそれぞれのライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる社会を実現すべく努力してまいらねばなりません。そのためには健康の増進を図ることが不可欠であります。一方で国民医療費の負担は増え続けております。

昨年9月に厚生労働省が平成22年度の国民医療費の概況を発表しました。それによると平成22年度の国民医療費は37兆4202億円となり、4年連続過去最高を更新し、前年36兆67億円に比べ1兆4135億円(3.9%)の増加となっています。10年前の30兆1418億円に比べると、実に7兆2784億円(24%)も増えており今後も増え続けることが予想されます。国民一人当たりの医療費も29万2200円で前年度の28万2400円に比べ9800円(3.5%)増加し、10年前の23万7500円とでは5万4700円(23%)も増加しています。

今後、このような医療費を中長期的に抑制していくためには、中高年世代のメタボリックシンドローム(生活習慣病)を予防し改善することが必要です。さらにロコモティブシンドローム(運動器症候群)に対し、身体的な機能や動作の低下を予防改善し、自立度の低下をできるだけ回避していくことが何より重要で、健康寿命をいかに延ばして行くかが大切なポイントになってきます。

(2頁へ続く→)

昨年は杉並区区制施行80周年の年でもあり、記念事業としてさらなる健康長寿施策を目指してまいりました。そのためには「適切な食事」と「適度な運動」がかかせません。そこで、中高年の方が無理なく運動する最適な環境といえ、やはり温水プールではないでしょうか。何と云っても、「水泳」や「水中運動」は水の持つ物理的特性（水圧・浮力・水温・抵抗）が身体に優しく作用して、安全でとても効果的な有酸素運動です。

ご存知のように水中では浮力などの作用により腰や膝にかかる体重の負荷が軽減されるという特徴があり、血圧の降下や運動器のリハビリテーション、心肺機能の向上などの運動としてもその有効性が認められております。高齢者の中には運動器に障害がある場合も多く、陸上での全身運動ができない方でも「水中」なら可能なのです。

私たち杉水連はもとより「区民皆水泳」をめざしつつ、これらの社会的ニーズにも対応すべく今後も幅広い活動と、それを支え応えることのできる連盟指導員の養成と研修の努力を続けてまいります。会員の皆様力を合わせて、区民が楽しく健康で快適な毎日を過ごせるためのお手伝いをさせていただくことが、連盟に課せられたさらなる使命と考えております。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。

## 第66回 都民大会記録 2012年8月5日 於:東京辰巳国際水泳場

男子 100m	背泳ぎ	一般	猪狩 義和	1-00-87	1位
男子 200m	個人メドレー	一般	木原 浩志	2-12-91	1位
男子 50m	背泳ぎ	30歳以上	若林 瑞	27-49	1位
男子 50m	平泳ぎ	30歳以上	藤井 陽三	30-67	1位
男子 50m	バタフライ	30歳以上	若林 瑞	26-09	1位
男子 200m	リレー	一般		1-39-14	3位
男子 200m	メドレーリレー	一般		1-48-54	1位
女子 200m	リレー	一般		2-06-76	7位
女子 200m	メドレーリレー	一般		2-20-36	8位



東京都民大会優勝旗（手前）杉水連旗（後）と矢野副会長。



第65回 杉並区区民体育祭夏季大会  
優勝校、優勝チームのみなさん。  
(和田堀公園プール)



# 平成24年度 後期指導員養成研修会

後期指導員養成研修会が10月から始まりました。今年度、前期から続けて受講されている方や、高井戸プールと杉十小プールを掛け持ちで受講されている熱心な方もいらっしゃいます。又、水泳大会に選手として参加されている方でも、横泳ぎや潜水の練習は、日頃あまりなじみのない様子で、多少苦勞されていたようです。

杉十小プールでは飛び込みの練習が出来ないので大変です。高井戸プールも、以前はスタート台を付けての練習が出来ましたが、今回からはプールサイドからの飛び込み練習だけになりました。指導員みんなで、工夫をしながら頑張っている練習をしています。

まじかに迫ってきた杉並区指導員試験に向け、練習にも一段と力が入ってきています。合格するには、潜水・横泳ぎ・個人メドレー（バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール）と総合力が求められます。タイムもちろんですが、泳法（フォーム等）もより美しいものになるよう練習を重ねなければなりません。

受講者の方々は水泳連盟の行事にも理解があり、水泳大会等のお手伝いにも進んで協力してくれました。皆さんが水連の仲間として加わり、一緒に活動出来る日がとても楽しみです。（石渡早苗）



写真上から、指導員養成研修会の練習模様。熱心に聞き入る受講生の皆さん。（杉十小プール）



しばしリラックスする、梅田、石渡指導員（高井戸温水プール）

皆さんが、杉水連の仲間になる日を楽しみにしております。

# 第65回 杉並区民体育祭 夏季大会水泳競技会



2012年9月3日(日) 黄金色に焼けた選手達の姿と照り返すような日差しが目に浮かぶ夏季大会のはずが、今回は選手達の輝ける姿のみとなった大会となりました。

大会前日の時から天候があまり良くなく準備も一苦労。大会当日は期待を持って、いざ開会式を終えレーススタート。その直後みるみる雲が厚くなり当りは薄暗く、ついには雷雨となって和田堀公園プールを襲いました。過去の大会には例のないレース一時中断となり屋外プールらしい状況となりました。ただ、大会運営側には貴重な経験となったと思われます。中断の判断、中断中の選手達の誘導、待機場所、中断によるタイムスケジュールの変更と進行状況の対応など、実際経験をしてみないと判らないことが良き経験値となります。又、もし大会中止となる判断材料と、中止になった時のシミュレーションも検討の余地となったと感じられます。その他にも今大会から無線機の導入と新しい試みがありました。大会をスムーズに運営する為新しく実施されましたが、どのような時に使い、使う人の選抜と使い方、全体への伝達がこれからの課題と思われます。

今後もより選手達が気持ちよく泳げ、ベストが出せる様、又競技役員全員がスムーズに運営できる様、各セクションの運営方法のマニュアル、大会時の備品の配置図、個数、収納方法等、具体的な運営マニュアルを作成し今後につなげていきたい。色々課題が残る大会も、ふたを開けてみれば選手達は一生懸命練習した成果を発揮し、なんと27種目で大会新記録が出るなど、雨にも負けず白熱した大会となりました。ベストタイムに向かって泳ぐ姿、チーム優勝を目指し応援し励んでいる姿を見ていると大会運営側にも力が湧いてくるので、今後も励んでまいりたいと思います。(競技委員会 前田慶太)

◆大会成績結果は、5ページ下段に掲載。



大会前、ライフガードによる泳者救助のデモンストラーションが行われました。



突然の激しい雨、安全のため30分の中断、選手の待避、機器等の防水に追われました。



# 冬こそ健康になろう DAY !

## 講演「オリンピックとわたし」

講師／柴田 亜衣さん (アテネオリンピック・金メダリスト)

会場 杉十小体育館 (杉並区和田 3-55-49)

日時 平成 25 年 1 月 19 日 (土) 9:15~9:45

定員 110 名 (先着順)

### ①デモンストレーション

杉十小温水プール

時間・10:00~10:05

(プールでの見学は水着・水泳帽を着用してください。)

### ②アクアビクス

時間・09:15~09:45

講師・杉並区水泳連盟

申込・当日直接

定員・30 名 (先着順)

### ③ワンポイントレッスン

時間・12:00~12:40

講師・杉並区水泳連盟

申込・当日直接

定員・30 名 (先着順)

### ④骨盤エクササイズ (動きながらメリハリボディを目指しましょう)

時間・10:15~11:15

講師・日野嘉子 (JSCA 認定スポーツクラブインストラクター)

### ⑤フィットネスウオーキング (猫背、ぽっこりお腹を歩いて解消)

時間・11:30~12:30

講師・大方ことみ (健康運動指導士)

対象・④、⑤ともに 16 歳以上の健康な方。

定員・④、⑤ともに 30 名

申込・往復はがきに、住所、氏名 (フリガナ)、年齢、電話番号を記入して下記宛にお申し込みください。

(④、⑤、2つ併記も可、締切 1 月 15 日)

〒166-0011 杉並区梅里 1-22 -32 高円寺地域区民センター協議会 講座運営部

お問合せ電話 03 (3317) 6614

◆参加費は無料です。



2004年アテネオリンピック代表として、800m自由形で優勝。競泳女子自由形で、日本人初の金メダルを獲得。



## 第 65 回区民大会結果は以下のとおりです。

### ◆中学男子

1位 日大二  
2位 宮前中  
3位 佼成学園中

### ◆中学女子

1位 日大二中  
2位 とびうお  
3位 立教女学院中

### ◆高校男子

1位 中大杉並  
2位 日大二高  
3位 日大鶴ヶ丘高

### ◆高校女子

1位 とびうお  
2位 日大二高  
3位 日大鶴ヶ丘高

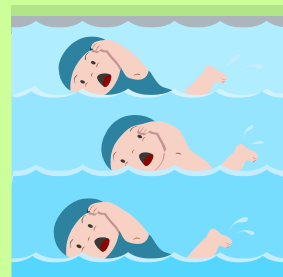
### ◆一般男子

1位 T I ジャパン

### ◆一般女子

1位 ヴィムSA

大会新記録数 (27個)



# 平成24年度杉並区水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

会場	杉並区高井戸地域区民センター（第4集会室・温水プール）
期間	平成25年2月4日（月）～15日（金）
参加資格	区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブの18歳以上で100m個人メドレーが泳げ、全日程参加できる方
定員約	30名 受講料 3,000円（別途テキスト代）
学科	2月4日（月）、7日（木）、13日（水）19:00～21:00（2/4のみ18:30～）
内容	開講式／水の特性と水泳の指導法／救急法（CPR含む）／水の管理と保健 中高齢者の水中運動概論
実技	2月6日（水）、8日（金）、14日（木）、15日（金）19:00～21:00
内容	4泳法と横泳ぎ／救急法（CPR含む）／プールでの介助法／潜行 中高齢者の水中運動指導法 まとめ／閉講式

## 持参するもの

- 当選ハガキ●筆記用具
  - テキスト／（財）日本水泳連盟「水泳指導教本（最新版）」2,520円・「競技役員の手引」1,000円
  - 水着・水泳帽子（前面に大きく「姓」を記入したもの）
- 申込み方法 往復ハガキに、●講習会名●郵便番号●住所●氏名（フリガナ）●年齢●性別●電話番号
- 教本の有無を明記の上お申込みください。（期限が迫っております。至急お申込みください。）
- 〒167-0051 杉並区荻窪 1-8-3 田代眞理子 宛 返信ハガキ面に、ご自身の宛先をお忘れなくご記入下さい。

## 基礎検定試験

平成25年2月16日（土） 学科／10:30～12:00 高井戸地域区民センター第1集会室  
実技／13:30～15:00 高井戸温水プール

講習会修了者 2,000円

講習会の期間中／2月4日（月）～2月15日（金）

★お問い合わせ／杉並区水泳連盟 普及委員 田代眞理子 TEL 03-5335-6785

主催：杉並区水泳連盟／共催：杉並区教育委員会

## 2013 ジュニア・マスターズ 水泳大会ご案内

- 日時：2013年5月12日（日）午前9時～午後4時半（予定）
- 場所：高井戸温水プール
- 参加費：ジュニア 800円（1人）、マスターズ 1500円（1人）  
どちらも一人2種目までエントリーできます。（ジュニア、マスターズともリレー種目は無料）
- 申込み：専用用紙に必要事項を記入して、郵送で受け付けます。  
用紙は、①区温水プール ②区内スポーツクラブ ③社会教育スポーツ課  
④杉並区スポーツ振興財団 にございます。
- ★申し込み方法等詳細は、ポスター・チラシ（3月配布予定）、広報すぎなみ（3月）をご覧ください。
- 問合せ：TEL.090-1201-9960（杉並区水泳連盟 競技委員会 玉置）

## ★ホームページがリニューアルされました。

杉並区水泳連盟のホームページが、新しくなりました。「水連ってどんな活動をしているの?」「水泳を生かして、ボランティア活動がしたいんだけど?」等々、さまざまな疑問にお答えできるように、適時情報を更新していきたいと思っています。水泳を通して区民の皆様が利用しやすく、親しみのあるサイトにしていきたいと思っています。

杉並区水泳連盟ホームページ [www.sugisuiaren.com](http://www.sugisuiaren.com)  
《事務局》

〒168-0064 東京都杉並区永福 3-40-16（森田恒世方） 電話・FAX 03（5930）7284