

杉水連だより

No.112

平成23年1月15日

発行

杉並区水泳連盟

60周年に向けて新たな一歩

杉並区水泳連盟副会長 大泉時男

平成二十三年の幕が開きました。昨年のことを思い浮かべながら、今年の計画を新たな気持ちで立てようとダイアリーめくっておりますが、果たして今年はどうな年になるのかと、思いをめぐらせております。

国内の景気は依然として思わしくなく、政治も混沌として国民の生活に戸惑いが見られます。そのような中で、杉並区は新しい区長を迎え、政策の転換が図られようとしております。田中良新区長はこれからの十年の政策を考える「杉並区基本構想審議会」を開催して、区民の福祉医療、介護、保育、教育そして健康づくりなどについて検討を重ねるためスタートいたしました。

来年度の予算案は現在立案中ですが、昨年までの区債発行ゼロを目指した政策が、今年度の税収見込みの悪化により、区債の発行で収支を合わせる事となるようになります。

さて、わが杉水連の財政状況は、深野会長を中心に健全な運営を心がけ、毎年の事業を滞ることなく実行しております。これも偏に会員の皆さんの協力によるものと感謝しています。そして、今年は、杉水連60周年という記念の年となります。区民の健康志向は年々高まっており、連盟の役割も多岐にわたり、広がりを見せております。会員の皆様お一人お一人の能力を十分に発揮させて、今年一年も杉水連の発展のため、一緒にがんばりましょう。



目次

P1 年頭のあいさつ

P2・3

指導員養成
研修会・検定
報告

P4 指導員勉強会
報告

P5 区民大会報告

P6 ジュニア・
マスターズ
大会案内

第63回区民大会 和田堀公園プール

杉水連ホームページ www.sugisuiaren.com

杉並区水泳指導員養成講習会・検定試験



平成 22 年度杉並区水泳指導員養成講習会及び検定試験が 10 月 12 日から 23 日の日程で高井戸地域区民センター、温水プールにて行われました。

私は実技の講師という初めての大き役を任せられ、実技での不合格者は絶対に出不さいという決意のなかで緊張の連続でした。受講者の泳力には幅広いものがありましたが、皆さんはそれぞれ素晴らしい人間的な魅力を備え、検定にかける思いも高いものを感じました。

時間が少なく伝えきれない事はたくさんありましたが、その中でお互いに一生懸命やろうと

して取り組んだ 2 週間は、とても熱く充実した時間でした。

今回は 12 名の方が合格されました。本当におめでとうございます。惜しくも不合格と判定された方々にも、その純粋な努力に対し等しく賞賛の拍手を送りたいと思います。お疲れ様でした。10 年前、私が入会したころは、水連の事業に主体的にかかわるには長い時間を要しましたが、今日では組織の活力を維持するためにも、新入会の皆さんの新しい力がすぐに必要な時代ではないかと期待しております。

杉並区水泳連盟創立 60 周年を迎える来年度は、記念行事や競技会など重要事業が目白押しです。それぞれが積極的な自主的順応をこころがけて欲しいと思います。皆さんが目指す水泳の実技指導員となるには少し時間がかかると思いますので、私達といっしょに水連の活動を通して、一つのものを創りあげる喜びを味わいながら夢の実現を目指して下さい。

水泳愛好者にとって杉並区水泳連盟はやりがいのある楽しみの宝庫ですが、新会員の皆さんにとっては未知の世界ですよね？ でも安心して下さい。私が水先案内人を引き受けます。わからない事、困った事などがあれば何なりとお気軽にお声かけ下さい。

水泳を通して親睦の輪を広げ、密度の濃い人生をみなさんと一緒に歩みたいと思っています。宜しくお願いします。

(指導委員長 堀江 宏行)



合格した皆さんの声 一緒に頑張りましょう。

前回は全日程を出席できず、今回の受験を目標にスポーツジムに通っていましたが、いろいろなコーチの指導を受ける度に、人気のある先生の教え方に興味が湧き、早くこのような慕われる指導員になりたいと思いました。そのためには泳ぎも人間も更に精進していきたいと思っています。(齊藤)



まだまだ人格技量伴いませんので、先生方にご指導お引立てを頂きました。有難うございます。謙虚に学び少しでも水泳の楽しさや上達を伝え、役に立ちたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。(山口)

障害を持つ息子を授かった事が水泳との出会い。この出会いを大切に精進したい。水泳に愛をこめてー!

(吉岡)

検定講習会で16名の仲間と出会えたのが最大の収穫であり財産です。機会を提供頂いた杉水連に感謝します。

(西崎)

暑くなければ泳ぎに行かない私ですが、自分の好きなことで地域社会の活動に貢献出来たらいいなと思います。

(江崎)

連盟の先生方の前向きな姿に憧れてしまいました。視力も(多分他も)足りない私ですが、何らかのお手伝い出来れば幸いです。(梅田)

一スイマーから指導員へ。今までの水泳経験をいかし、水泳の楽しさ素晴らしさを伝えて行きたいと思います。

(安藤)

3年前に水泳を(40年ぶりに)再開し、今日まで養成研修会に育てていただきました。自分も成長しつつ多くの方々に水泳の楽しさ、素晴らしさをお伝え出来ればと思います。(田代)

「指導者は余力が必要。最後の5分で溺れる人がいるかもしれない。」面接で言われたこの言葉を原点に。

(大嶋)

自分の子供たちに教えながら、水泳を正しく楽しく教える方法を学び始めました。社会に貢献できるといいです。

(藤原)

この歳になってようやく社会貢献できる資格がとれました。練習生に自分の成長を感じられる指導ができる様勉強してゆきたいと思います。宜しくお願いします。(小川)

これからもよろしくお願ひします。



指導員 前期勉強会報告

8月28日（土）：荻窪体育館



8月28日荻窪体育館にて前期杉水連勉強会を行いました。

前半会長から、今後のより良い普及活動へ結び付ける組織作りをするために、会員の皆様と杉水連の在り方を考える必要があると、お話がありました。また理事長からアクア委員会の取り組み、そして前期水泳教室事業報告書から抜粋された事項について意見交換では、皆様から沢山のご意見を頂戴しました。この貴重なご意見を指導委員会でもとめ、今後の教室内容をより充実したものとする為に役立たせていきたいと思えます。

後半は、八木香先生による講演です。今回は「健康プールエクササイズ」と題し約1時間40分の講義です。2人1組のペアになり、身体のバランスチェック確認、それに伴うストレッチ、トレーニングのプログラム方法と音楽のリズムの取り方、選曲の大切さ等のお話をいただきました。

特に「腰パターン」の筋バランスについて骨盤の前傾・後傾の動きを中心に骨盤回りのコンディショニングプログラムの説明では、アクアエクササイズは動的ストレッチを水中で行い、筋温を上げてから運動する。良い姿勢を作るにはストレッチが大切と強調しておられました。

このように骨盤回りの筋肉バランスを整え鍛える事で、通常のウォーキングも改善され腰痛の予防にも効果的であると仰っておりました。また、動かしている筋肉への意識も大切なので、私達指導員は身体の代表的な筋肉名称やその役割を理解しておく必要があると思いました。

「アクア」へ参加される方、特に中高齢者が水中運動へ求めているものは、関節を病んでいる、循環器系や代謝系のリスクを持たれている、ダイエット・肥満・減量に関心を持たれているなど、様々ですが、陸上で出来ない事が水中なら出来ると思えます。

水の特性を生かして利用者のニーズにあった提供力を高める為、私達はこれからも研鑽努力をして行かなければなりません。八木先生はじめ、参加された皆さん、ありがとうございました。

（指導委員会 金田 光世）



第63回 区民大会

杉並区民体育祭・夏季大会水泳競技会「国民皆泳の日」学童水泳大会



平成 22 年度杉並区民水泳大会は 9 月 5 日(日)、和田堀公園プールで盛大に開催されました。当日は 34 度の猛暑日、午後から少し曇りましたが、屋外プールならではの汗だくの大会。選手や応援の皆さん、競技役員の皆さん本当にお疲れさま、ご苦労さまでした。

例年この時期に開催される本大会は、中高生にとり夏の練習・合宿の成果発表の場でもあり、学生たちの泳ぎは真剣そのもの。思った記録を出せず先生の前で涙するなど、彼らの水泳に取り組む純粋な姿は清々しい。学童の中には初めて 50m 長水路を経験する子もいたはず。親御さんたちの祈るような声援はアットホームな微笑ましい雰囲気醸し出す。一般の部ではクラブチームに交じり、企業チーム・日本 HP の積極的な参加は印象的だ。職場の水泳仲間が日頃の激務を忘れ、夏の休日を家族と共に楽しむ姿は社会教育スポーツの好例と感じました。

運営で気付いたことを 2 点。今年も大会新記録が 10 個と嬉しい限りだが、ソフトタッチの判別など全自動・半自動装置の導入により精度の高い記録計測が出来ればと感じた。また失格は取らないが折返・泳法違反についての分かり易い注意説明、特に学童・学生への教育的視点での徹底は必要だと思いました。予算の問題、競技役員の少なさなど現実的な背景はあるが、次年度以降の課題として検討されることを望みます。

選手、競技役員など世代・性別が入り混じり参加運営される区民手作りの伝統ある大会、そのお手伝が出来たことは私にとり、望外の喜びと貴重な経験となりました。有難うございます。(西崎 泰司)

	優勝	二位	三位
中学男子	日大二中	スポハイ	佼成学園
中学女子	とびうお	日大二中	立教女学院
高校男子	中大杉並	日大鶴ヶ丘	日大二高
高校女子	東京立正	日大鶴ヶ丘	日大二高
一般男子	日本 HP	T I ジャパン	スポハイ S S W
一般女子	セトリ阿佐ヶ谷	T I ジャパン	日本 HP
(大会新記録 10 個)			
最優秀選手賞	とびうお(田中 沙希)	50m 平泳ぎ	37-02



救急法講習会

去る11月11日 午後7時～9時 杉並保健所の講堂において、杉並区地域保健課のご協力のもと、杉水連24名参加の講習会が行われました。

毎年一回の講習ですが、数多くの質問が出て、とても二時間では足りない位でした。傷病者の心肺停止を確認後、救急隊に引き継ぐまでは、心臓マッサージを中止することなく続けることの大切さは御存知ですよね。

AED（自動体外式除細動器）の使用方法は機器が全て音声で教えてくれる通りに行動すれば大丈夫です。AEDは何をするものか。心臓が細かくけいれんし、血液を送れなくなる不整脈や心室細動の患者に対し、そのけいれんを取りのぞくものです。ですからAEDを使用したから心臓が正常に動き出すとは限りません。音声の指示を適確に聞きもらさず行動いたしましょう。

杉水連では年一回の講習会ですが、機会があれば回数多く受講し、万一の場合に落ちついて行動できるよう研鑽しましょう。

（普及委員会 丸山 隆子）



2011 ジュニア・マスターズ 水泳大会ご案内

会場は上井草スポーツセンターです！

- 主 旨： 四季を通じて愛好される水泳競技の理解普及と発展を図り、健康維持・向上と水泳による生きがいある生活の達成に寄与すべく開催いたします。
- 日 時： 2011年 5月8日（日）午前9時～午後4時半（予定）
- 場 所： 上井草スポーツセンター屋内プール
- 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。（用紙は下記、①～④にご
ざいます） ①区温水プール、②区内水泳クラブ、③社会教育スポーツ課、
④杉並区スポーツ振興財団
★郵送先★〒167-0054 杉並区松庵 1-2-20 玉置方 杉並区水泳連盟宛
- 締切り： 4月5日（火）必着です。
- 問合せ： TEL.090-1201-9960（競技委員会）
★3月11日付の広報すぎなみに、申し込み方法等、内容が掲載されます。
- 競技役員募集： 当日のお手伝いをしてくださる方を募集しております。（未経験者大歓迎です）
- 問 合 せ： TEL.090-1201-9960（競技委員会）

《事務局》皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。

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