

# 杉水連だより

No.119 平成26年10月1日発行

## 目次

- P1~2 副会長挨拶
- P2 2014 ジュニア・マスタートーズ大会
- P3 夏季区民大会
- P4 バタフライナイト
- P5 杉水連26年度事業
- P6 基礎検定試験他案内



第67回区民体育祭夏期水泳大会  
9月7日日於・和田堀公園プール  
◇3頁に記事を掲載

## 猛暑日続きの夏も終わり

杉並区水泳連盟副会長 葉梨俊郎

猛暑日続きの夏も終わり、金木犀の香りも漂い始め、秋の気配を感じるようになり、アジア大会は、スポーツにも向いた季節に拍をかけました。

私は、杉並区水泳連盟の副会長を拝命しましたが、同時に杉並区空手道連盟の会長もしております。水泳と空手の似た処の話です。空手の秋季大会では、「形」の競技が入ります。動画サイトで「日本人の精神に敬意を」と、外国の方々を心酔させた宇佐美里香さんの女子世界一の空手演武は、有名になりました。空手道では「形」は常にバランスのとれた、安定感と、一定した演武線・力の強弱・体の伸縮・技の緩急などを要素とした、変化に富んだ美しさをもっている上に、空手道の特徴である、突く・打つ・蹴るといった技が非常にスピーディーなので、一目でその威力が体感できます。さらに自由組手の試合では、この三つの要素による迫力のある、スリリングかつ真剣な技の応酬が我々を魅了します。頭突きで瓦を割るCMの武田梨奈さんも一瞬の迫力がありますよね。

(2頁へ)



(1 頁より)

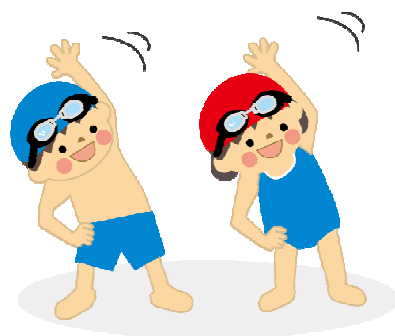
水泳もバランスのとれた、安定感、水面から水中に入った腕で、しなやかに力強く水を掻くと同時に、一定した足の演武線とも言える水を蹴る力強さ、これに速さを加えたものが、見る者を魅了するのではないのでしょうか。勿論、泳ぐ者は、その様な事を考える訳は無く、日々の練習に練習を重ねた中から、自分なりの「形」を作り上げて精進してゆくものなのでしょう。

何事も続ける事が大切です。水泳を通じてたくましい精神力と体力を育成し、バランスのとれた人間形成を計って下さい。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

夢は力をくれる。力は未来をつくる。

ひとつになるために。強くなるために。

ガンバレ！ 杉並区水泳連盟！！



# 2014 ジュニア・マスターズ水泳大会

350名の申し込みを頂き、年々参加者数の増加がみられ、運営側としては、大変うれしく感じます。園児から80歳区分の選手まで、区内の老若男女が一同に集い、熱く楽しいレースが夕方まで続きました。



緊張してスタート台に立つ8歳以下区分のかわいらしい選手、ゴールタッチ後に満足そうな笑顔のマスターズ選手、中には自身のレース前にお孫さんを応援する姿も…。アットホームな雰囲気の中で、真剣さが感じられる当大会。参加者の皆様とともに継続してゆきたいですね。来年も高井戸温水プールでお待ちしています。（競技部）

## ● ベストジュニア賞

秋原 埜安さん（個人）

100m個人メドレー 1-18-44（新）

50m背泳ぎ 36-27（新）

## ● ゴールドスイマー賞

靱山 幸子さん（高井戸SC）

## ● ベストマスターズ賞

和田弘太郎さん（セ・阿佐谷）

25m平泳ぎ 14-36（新）

50m平泳ぎ 30-90（新）

## ● 大会新 75種目



2014 ジュニア・マスターズ水泳大会受賞者の皆さん



# 第67回杉並区区民体育祭 水泳競技会



9月7日（日）和田堀プールに於いて、第67回区民体育祭夏期水泳大会が開催されました。

雨天での開始となり、競技役員はレインコート（カッパ）、運営機器は防水対応がとられました。この水泳大会は学校関係者はもちろんのこと、各団体（スイミングクラブ、同好会）、個人参加を含めて、まさに日頃の練習成果を発揮する場となっております。



参加選手（797種目506名）の試合前の緊張した様子は、年少者はもちろん、ベテラン選手にも感じられました。そして、メドレーリレー、フリーリレーでの、選手、家族、学友の応援風景は、この大会のメインイベントです。私たち役員へもその熱気が伝わってきました。

今回は雨天での開催ということもあり、

①観客席の雨対策が必要。

②選手控室がなく、更衣室が出場選手、家族でごった返していた。昼食を更衣室の床に座って食べている風景はどこかおかしい。

③室内トイレが1つ（？）しかない。

等の改善点が上げられます。施設の老朽化を考えれば根本的改築を考える時期に来ているのかもしれませんが。

（総務部）



雨の中での開催でしたので、大会前、機械器具の防水作業に追われました。

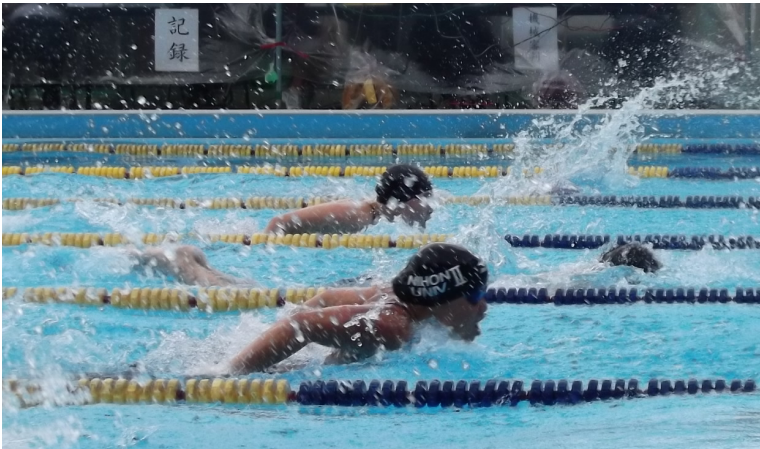


優勝校、学校・民間団体、優秀選手の皆さん。大会新記録は、18個でした。



# 金曜の夜に泳ぎませんか？

## バタフライナイト



7月11日から9月12日までの毎週金曜日、杉十温水プールで行なわれました。

- キックを中心にバタフライの基礎を学ぶ〈ドルフィンキックコース〉
- フォームの完成と泳力アップをめざす〈バタフライマスターコース〉

の編成（各10名）です。募集開始後あっという間に満員になりました。区民の皆さんのバタフライ習得意欲、需要を感じました。

パワフルに水の上を飛ぶように泳ぐバタフライは、水泳を始めたばかりの初心者でもいつかは泳げるようになりたいと思う方が多いのではないのでしょうか。

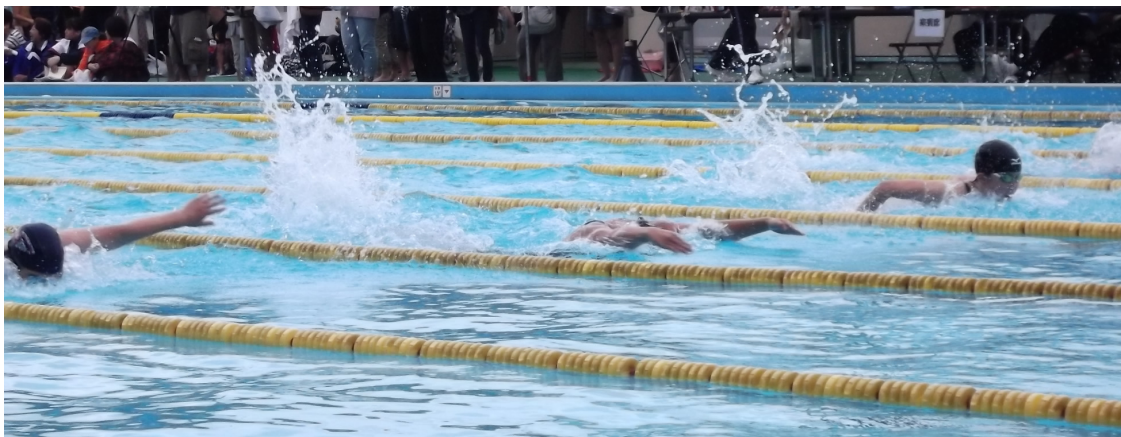
バタフライは、基礎から教わる機会がないのが現状だと思います。しかもそれに加え、他の泳法より動きが複雑に見え、バランスよく泳ぐことが難しく、習得するのに時間がかかと思われています。

泳ぎのポイントはストロークとキックの動きをスムーズにつなぐこと。体のうねりと手足のリズムさえ掴めれば、泳げるようになるといわれています。

まずは、腰のうねらし方を覚え、キック、ストロークの練習、最後に組み合わせる。今回の教室では、このような指導方法をしました。参加者の方々が、ステップアップに繋がり、楽しく、長く水泳を続けていただきたいと願っています。

私のモットーは楽しく泳ぐことです。参加者の方は、いつも帰りに楽しかったと声をかけてくださいました。また、来週も頑張ろうと思う教室でした。

今回は金曜の夜ということもあり、仕事帰りでも気軽に参加できる教室でした。区民の皆さんのニーズがどこにあるのか、これからも皆さんが参加しやすく楽しい教室は何かと考えていきたいと思っています。  
(玉置朋子)



写真（参考）は、今年度区民大会・和田堀プールでの様子。  
杉十小プールは、撮影禁止のため。

# 平成26年度 杉並区水泳連盟事業計画

## 連盟主催事業

定期総会	4月26日(土)	高井戸地域区民センター
ジュニア・マスタース水泳大会	5月11日(日)	高井戸温水プール
競技役員反省会	9月7日(日)	未定
競技役員勉強会	8月3日(日)	東京辰巳国際水泳場(都民大会)
競泳飛び込み講習会	4月23日、28日	高井戸温水プール
指導員水泳教室派遣	4月～3月	杉十小温水プール・高井戸温水プール
指導員研修会	年12回	高井戸温水プール他
指導員勉強会	3月末	未定
基礎水泳指導員養成教室	第2、4火曜日 年22回	第1、3火曜日 年23回 杉十小温水プール・高井戸温水プール
救急法勉強会	7月17日(木)	高井戸地域区民センター
基礎水泳指導員養成講習会	12月8日～19日	高井戸地域区民センター高井戸温水プール
基礎水泳指導員検定試験	12月20日(土)	高井戸地域区民センター高井戸温水プール

## 協力事業(杉並区教育委員会等)

第68回東京都民水泳大会	8月3日 日曜日	東京辰巳国際水泳場
第67回区民水泳大会	9月7日 日曜日	和田堀プール
幼児水泳教室(春) 小学生水泳教室(春)	4月15日～6月24日 火曜日 16:30～18:30	杉十小温水プール
幼児水泳教室(秋) 小学生水泳教室(秋)	10月14日～12月16日 火曜日 16:30～18:30	杉十小温水プール
もうすぐ小学生(I) もうすぐ小学生(II)	2月7日～3月21日 土曜日 10:30～12:30	杉十小温水プール
泳力アップ&ワンポイント(中級)	4月13日～3月8日 日曜日 10:00～12:00 全10回	杉十小温水プール
ビギナーズスイム	4月24日～3月26日 木曜日 10:00～11:00 全9回	杉十小温水プール
夏休みワンポイント	7月5日～7月26日 土曜日 10:00～12:00 全4回	杉十小温水プール
夏休みワンポイント	8月2日～8月23日 土曜日 10:00～12:00 全4回	杉十小温水プール
夏休みワンポイント	7月13日～8月24日 日曜日 10:00～12:00 全4回	杉十小温水プール
バタフライナイト①②	7月11日～9月12日 金曜日 18:00～20:00	杉十小温水プール

## 委託事業(杉並区スポーツ振興財団)

アクアピクス	4月～3月 木曜日 10:00～11:00 全15回	杉十小温水プール
ウォーキングタイム	4月～3月 月曜日 10:00～11:00 全14回	杉十小温水プール
アクアピクスタイム	4月～3月 月曜日 11:00～12:00 全14回	杉十小温水プール
ソフトウォーキング1期ストレッチ&アクア1期	4月16日～6月25日 水曜日 10:00～11:50 全10回	高井戸温水プール
水中ウォーキング(単発)		
アクアピクス(単発)1期	4月1日～6月24日 火曜日 10:00～11:50 全10回	11:00～11:50 全33回
ソフトウォーキング2期		
ストレッチ&アクア2期	10月15日～12月17日 水曜日 10:00～11:50 全10回	高井戸温水プール
水中ウォーキング(単発) アクアピクス(単発)2期	9月30日～12月16日 火曜日 10:00～11:50 全12回	高井戸温水プール
ソフトウォーキング3期 ストレッチ&アクア3期	1月7日～3月18日 水曜日 10:00～11:50 全10回	高井戸温水プール
水中ウォーキング(単発) アクアピクス(単発)3期	1月6日～3月17日 火曜日 10:00～11:50 全11回	高井戸温水プール
初心者1期 平泳ぎ1期	4月14日～6月30日 月曜日 10:00～11:50 全7回	高井戸温水プール
幼児1期 小学初心・初級1期	4月14日～6月30日 月曜日 15:30～18:20 全7回	高井戸温水プール
初心者2期 平泳ぎ2期	9月29日～12月22日 月曜日 10:00～11:50 全7回	高井戸温水プール
幼児2期 小学初心・初級2期	9月29日～12月22日 月曜日 15:30～18:20 全7回	高井戸温水プール
初心者3期 平泳ぎ3期	1月26日～3月23日 月曜日 10:00～11:50 全7回	高井戸温水プール
幼児3期 小学初心・初級3期	1月26日～3月23日 月曜日 15:30～18:20 全7回	高井戸温水プール
身体障がい者教室	11月1日～11月22日 土曜日 10:00～11:30 全4回	高井戸温水プール
知的障がい者教室	11月29日～12月20日 土曜日 10:00～11:30 全4回	高井戸温水プール

※上記事業計画は、日程等変更になる場合があります。詳細は、広報「すぎなみ」に記載されます



# 平成26年度 杉並区基礎水泳指導員・基礎検定試験

会 場 杉並区高井戸地域区民センター（集会室・温水プール）  
 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 約30名 受講料 3,000円（別途テキスト代）

日 程		時 間	内 容	会 場
12月8日(月)	学 科	19:00~21:00 (12/8(初日)のみ 18:30~)	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	第4集会室
12月9日(火)				
12月16日(火)				
12月10日(水)	実 技	19:00~21:00	各種泳法/救急法(CPR 含む)/潜行/プールでの介 助法/中高齢者の水中運動 指導法/まとめ(4泳法・ 横泳ぎ・潜行) 閉講式	温水プール
12月12日(金)				
12月17日(水)				
12月19日(金)				

## 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)」2,592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。(11月14日(金)必着)  
 〒168-8799 杉並区浜田山4-5-5 杉並南郵便局留「杉並区水泳連盟」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。 区報「すぎなみ」10/11号掲載

## 基礎検定試験

日時 平成26年12月20日(土) 学科/10:30~12:00 高井戸地域区民センター第9集会室  
 実技/13:30~15:00 高井戸温水プール

参加資格 講習会修了者 2,000円(全日程出席の方)

申込み 講習会の期間中/12月8日(月)~12月19日(金)

★お問い合わせ/杉並区水泳連盟 TEL 080-5523-6443 (電話に出られない場合もございます。)

主催:杉並区水泳連盟/共催:杉並区教育委員会

## 平成26年度 杉水連役員改選 新体制へ

会 長 深野一雄  
 副会長 森田恒世 矢野 明 葉梨俊郎  
 顧 問 石原のびてる 内藤裕義 宮嶋良寛 大泉時男  
 理事長 小川健秀  
 副理事長 三澤圭祐(競技部長)  
 理 事 藤波裕美(総務部長) 金田光世(普及部長)  
 上野尚子(会計) 櫻澤幸子(会計) 坂真理子(総務)  
 玉置朋子(競技) 前田慶太(競技) 鈴木正明(競・普)  
 鈴木孝夫(競技) 安藤隆司(競・普)  
 田代真理子(普及) 岡崎道子(普及) 米田憲一(普及)  
 相談役 篠原 豊 都築直樹 松井仲子  
 参 与 高木功雄  
 監 事 塚原奈美江 杉本 直



定期総会 4月26日(土) 高井戸地域区民センター