



# 杉水連だより

No.122 平成28年3月25日発行

## 目次

- P1 巻頭言
- P2.3 2015年度杉水連活動を振り返って
- P4 ジュニア・マスターズ大会、前期基礎水泳教室他 ご案内



定例理事会  
各部会の後、約2時間の会議が開かれます。  
毎回活発な議論が展開されます。

## オリンピックイヤーから始めよう

杉並区水泳連盟理事 花輪 聡

2016年、4年に1度のオリンピックイヤーとなりました。日本オリンピック委員会が掲げるリオオリンピック日本選手団の金メダル目標は14個と、ロンドンオリンピックで獲得した7個の2倍となっており日本選手の活躍が期待されます。我々とも関係が深い水泳競技も金メダルを期待されている競技の一つです。4年前のロンドンオリンピックでは金メダルこそありませんでしたが、日本選手団総メダル獲得数38個のうち水泳（競泳）が11個のメダルを獲得しており、リオオリンピックでも水泳競技の活躍が各メディアで多く取り上げられることと思います。

日常で水泳や水中運動を楽しんでいる方々とオリンピックとはかけ離れているような気もしますが、オリンピックという大きなイベントをきっかけに、今まで水泳に興味のなかった人たちに水泳に興味をもっていただいたり、一生懸命競技をする選手たちを見て「よし、わたしも！」とご自身の意欲向上につながったりとその効果は測り知れません。

水泳の普及という水泳連盟の重大な役割にとってオリンピックイヤーは大きなチャンスです。水を媒体とした運動の素晴らしさ、楽しさを伝えられる様に連盟員一丸となって日々努力と工夫を重ねて、区民の方々に水泳を通じた健康づくりを提供していきたいと思えます。

そして、2020年東京オリンピック・パラリンピックに杉並区から水泳日本代表を輩出しましょう！

# 2015年度の活動報告

## 杉水連に対する思いなどを語っていただきました。

### 杉並区水泳連盟会員になって……

わたしは年を取ってから泳ぎ出したので、水泳に関しては習う事が多く、いまだに分からない事がたくさんあり日々練習が必要です。当初は杉並区水泳連盟と言うからには、もっと泳ぐ会員が多く所属していると思いましたが。ところがそれは勘違いで、頻繁に泳ぐ会員は少なく拍子抜けの感がありました。泳ぐ団体ではなく、水連はボランティア活動が中心であることが分かりました。ボランティアとは自ら進んで社会事業などを無償で参加するとあるが、自分はそれほど余裕がある訳でもありません。果して自分は杉水連の役に立っているのかも疑問を感じるこの頃であります。

現在、教室に入れる指導員が少ないのが重要な問題であります。来期は現状指導員で遣り繰りして各自が協力するしかありません。これから指導員を増員するにはどのようにすれば良いか考えました。

- ①現在の会員から指導員確保のため指導員検定を行う。
- ②杉水連会員が常に泳げるプールの確保をする。
- ③ゆくゆくは杉並区に室内50mプールの誘致運動をしたい。

そして、杉並区水泳連盟の会員全体で指導員になれるように、特に若い会員の良い考えを期待したい。

(鈴木 正明)

### 知的障害者水泳教室

平成28年の新春を迎えて早々に、1月9日(土)・16日(土)2回で、知的障害者水泳教室(午前9時～11時)が上井草スポーツセンター教室の行事として行われました。

25mプール2レーンを使用し、受講者各10名、講師10名で、水慣れリラクゼーション、水泳指導等々レベルにあった指導をし、保護者、同伴者ともども楽しい一時を過ごし有意義な教室となりました。

アンケート調査には、もっと回数をふやし継続ほしいとの希望が多くありました。又杉並区スポーツ振興財団の事業の人達が、お休みにもかわからず熱心に協力してくださり、体調管理のために看護師さんが参加して見守ってくださったことで、安全に無事終了出来たことは何よりと思えました。

受講者の皆さんの(水をえた魚のように)元気に泳がれていた姿、ポール玉入れをしたり、浮き棒を使って水慣れ、ゲーム遊びでの楽しそうな笑顔がとても印象に残っており、指導員もエネルギーをもらい頑張っていきたいと思えました。(吉川 秀子)



指導員の皆さん 於 上井草スポーツセンター

## 初めての實習は1年前の春でした。

水泳實習の前に「教室」で事前の打合せがありました。どんな打合せ？ どんなメンバーで？ とドキドキしながら自転車を走らせ杉十プールに向かいました。その日は暑かったのと緊張で汗びっしょりになりました。打合せはプールの財団の方々と先輩指導員のメンバーとでスムーズに行われました。

子どもの教室の場合は事前の綿密な計画が大切であること、安全配慮が特に大切であることと感じました。また実際にはプラン通りには運ばないことも多いので、その対応が重要になってきます。

さて、實習当日。可愛い子ども達に囲まれると余裕もなく、あっという間に時間が過ぎてしまいました。子ども達に『先生、なんで帽子の色が違うの？』と言われ、先生という言葉にくすぐったくもあり、嬉しくもなりました。

實習もあと半分。諸先輩方からたくさん教えていただいて勉強していきたいと思います。

緊張して始まった實習。見て聞いて動いて、それでも判らないことばかりです。これまでは、教えてもらう一方だったわたしですが、指導するのは大変というのが実感です。(石橋 早美)



## 2年間の水泳講習会

昨年度の4月から、高野恒久先生による2年間の水泳講習会が始まりました。こちらには水泳委員として準備の段階から携わらせていただき、たいへん勉強になりました。また、個人的には何とか早い段階で實習を修了しようと、教室にも多く参加させていただくつもりでした。しかし、残念ながら自身の都合により、これらの参加を途中で断念せざるを得なくなってしまったことが心残りではあります。

その後の水連の行事には、年初の予定通り、「体育の日のイベント」に初めて参加できました。小さなお子さんたちだけには留まらず大人の方も多く集まり、ごく短い時間と限られたスペースの中での練習でしたが、熱心に取り組む区民の皆さんの意欲には胸を打たれました。また機会があればぜひ参加させていただきたいと思います。

来期も微力ながら水連の仕事に携わり、少しでも多くの方に水泳の素晴らしさを伝えていけたらと思っております。どうぞ、よろしく願いいたします。(安藤 隆司)

## 東京都スポーツ功労賞

杉並区水泳連盟は昨年10月、東京都知事より東京都スポーツ功労賞を表彰されました。

杉水連は、これからも区民の皆様の水泳に対するニーズ、アクアビクスに対する、また競技に対するニーズを受けとめながら、前進していきたいと思っております。(編集部)



# 2016 ジュニア・マスターズ 水泳大会ご案内

- 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 : 2016年 5月 8日(日) 午前9時~午後5時(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、19歳以上)  
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教育委員会事務局スポーツ振興課 ④杉並区スポーツ振興財団 にごさいます
- 郵送先 : 〒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
- 締切り : 4月12日(火) 必着です。
- 問合せ : TEL.090-1201-9960(杉並区水泳連盟 競技部)  
★3月1日付の広報「すぎなみ」に、申し込み方法等、内容が掲載されています。

## 平成28年度 前期基礎水泳教室

### ①杉十小温水プール

日 時 : 4/12, 26, 5/10, 24, 6/14, 28, 7/12, 26, 8/9, 23, 9/13, 27 全12回  
☆第2、第4火曜日 19:00~21:00 定員: 20名(抽選)  
参加費: 12,000円(12回分)

### ②高井戸温水プール

日 時 : 4/5, 19, 5/17, 31, 6/7, 7/5, 8/2, 16, 30, 9/6 全10回  
☆第1、第3火曜日(原則) 19:00~21:00 定員: 20名(抽選)  
参加費: 10,000円(10回分)

申込締切: 至急お申し込みください。(★3月1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。)

申込み: 杉水連ホームページ ([www.suginamisuiaren.com/](http://www.suginamisuiaren.com/)) から申し込み。

又は、往復ハガキに、希望する場所(①、②、あるいは両方)、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・泳力(泳型・距離)を記入し、下記宛お申込みください。

宛 先: 〒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

問合せ: TEL. 090-2208-8667(杉並区水泳連盟 午後1~6時)

※この教室は、「杉並区水泳連盟 基礎水泳指導員」の資格取得のための教室ではありませんので、ご注意ください。

## ☆平成28年度 定期総会のご案内

日 時 平成28年4月23日(土) 午後6時半~ 場 所 高井戸地域区民センター  
新年度は杉並区水泳連盟役員改選の年です。会員の皆様の多数のご参加をお待ちしております。総会終了後、懇親会を予定しております。(総務部)

《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