

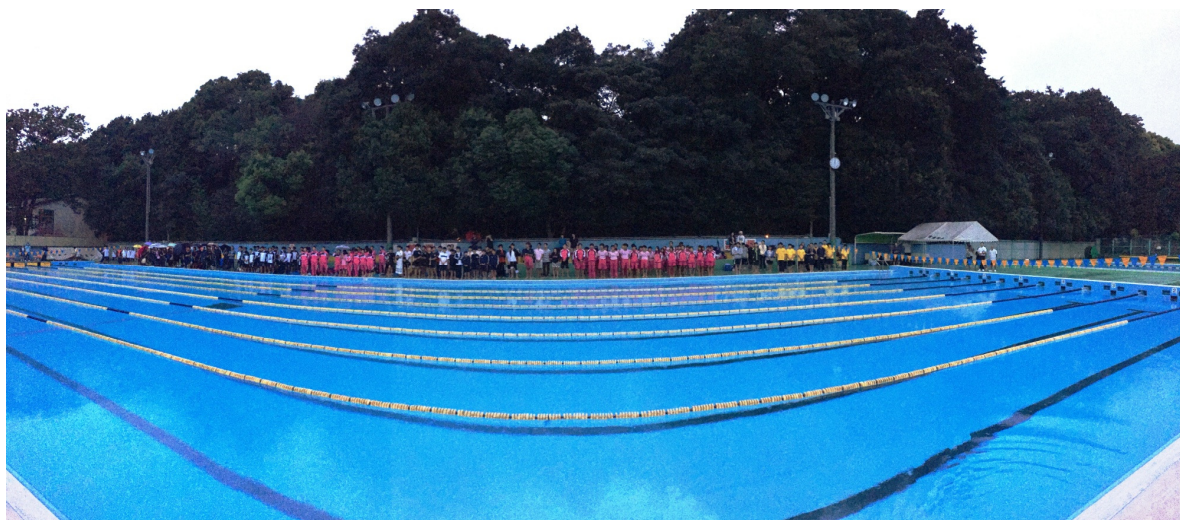


杉水連だより

No.121 平成27年 12月10日発行

目次

- P1~2 副会長挨拶
- P2 2015 ジュニア・マスタートーズ大会
- P3 夏季区民体育祭
- P4 救助法講習会
- P5 杉水連 27年度事業
- P6 区民体育祭選手の皆さん



夏季区民体育祭 水泳競技会
9月6日 於・和堀公園プール
◇3頁に記事を掲載

水泳とわたし

杉並区水泳連盟副会長 森田 恒世

今年 2015 年は「戦後 70 年」節目の年として幕を開けた。戦後の混乱期、1947 年に生まれた私は今年 68 歳になる。食糧不足、物不足の O ベース時代から、世界をリードできるまでに至った「日本」と共に生きてきた。この間、世界では朝鮮半島、ベトナム、イラン、イラクなど戦争は絶えないが、幸いにも我が日本は平和を維持する事ができ、いち早く先進国の仲間入りを果たし 70 年間に過ごす事が出来た。大国アメリカのカバン持ちに徹し、自国経済の発展を目標に国民一丸となって突っ走れたのは、勤勉な国民性なのかもしれない。

そんな時代を過ごした私は杉並から離れた事は無く、地元小学校にはプールなど有りませんでした。小学生高学年になると近所の友達と大宮八幡下の善福寺川沿いにあったプールに通ったものです。決してきれいとは言えない水溜りのようなプールでしたが、背が立たない記憶が有り、ゲンゴロウなども泳いでいました。プールサイドからの走り飛び込みも特に注意されず、おおらかな時代でした。このプールで泳げるようになったのですが、特に誰かに教えてもらった覚えはなく、友達同士で遊んでいるうちに何となく泳げるようになったのです。(2頁へ)



(1 頁より)

一度小学生 3 年か 4 年の時に、多摩川の砂利穴で遊んでいるうち足を滑らせ水に落ち、たまたま近くにいたボートに助けられた事がありました。あの時、たくさんの水を飲んだりして苦しい思いをしていたら、水泳との縁は無かったかもしれません。中学から大学までは部活でそれなりの練習をしましたが、その時代の公立と私立では、質、量ともにその差は大きく、我々公立組はなかなか足元に及ぶものではありませんでした。その後 35 歳の時に出場した都民大会 100m 自由形決勝で、隣で泳いだ選手が元東京オリンピックの 800m リレーメンバーだった事など、学生の時にはまったく考えられない事でした。卒業後 35 歳までの 10 年間はブランクですが、そのころから各地でマスターズ水泳大会が起これり始め再び泳ぎ始めました。40 歳の時から参加した「全国実業団水泳大会」は来年で 30 回連続出場となります。古希を目前にして自分でも良く泳ぎ続けたものだと思いますが、100 歳を超えてもまだ元気にマスターズ水泳大会に出場する選手を見るにつけ、元気をもらうとともに私も見習いたいと思うこの頃です。

「戦後 70 年」が過ぎ、昨今の近隣諸国(中国や韓国)との摩擦はとても残念ですが、学校教育での客観的戦後史を正しく教え、個人としての考えをはっきり言える若者を育てていくと共に、平和ボケした日本人に戦後の危機感を今一度思い起こさせる事も必要かもしれない。ニューヨークに次ぐパリでの無差別同時多発テロは、世界中を震撼させたが、対岸の火事ではすまされない状況が増えつつあり、国の指導者は知恵を絞って「戦後 70 年以降」も戦争やテロから国民を守ることを切に願う。

2015 ジュニア・マスターズ水泳大会 大会新 88 個 !!

去る 5 月 10 日(日) 高井戸温水プールに於いて、2015 ジュニア・マスターズ大会が開催されました。表題のように近年にない数の大会新記録が出ました。これはジュニアからシニアまでの選手の皆さんの日頃の練習の成果だと思います。

飛び込みの練習が、学校、市民プールではほとんど出来ない状況で、この成果は特筆に値すると思います。杉水連でも「飛び込み講習会」を毎年行ってきましたが、日常で練習ができる環境(設備)が必要ではないか。東京五輪をひかえて思われます。(競技部)

● ベストジュニア賞

吉川弘紀さん(個人) 25m 自由形 13-73
25m バタフライ 15-07

● ゴールドスイマー賞

長尾利雄さん(OKクラブ) 50m 自由形 55-50

● ベストマスターズ賞

若林 瑞さん(スポハイSS) 100m 自由形
54-00
25m 自由形
12-80

● 大会新 88 種目(リレー種目を含む)



2015 ジュニア・マスターズ水泳大会受賞者の皆さん

第68回 杉並区区民体育祭 夏季大会

水泳競技会



9月6日（日）和田堀公園プールで、杉並区民体育祭夏期大会 水泳競技会が行なわれました。550名の参加がありました。これは近年の参加人数（のべ）では最高であると思います。区民をはじめ、地域の皆様の水泳に対する熱い思いが伝わってきました。

午後のプログラムで、小雨が降りましたが、無事全日程を終えることができました。大会・競技役員の皆様おつかれ様でした。ところで、杉並区にもそろそろ屋内プール（50m）が必要ではないでしょうか。昨今の異常気象を考えると、参加される選手、観客の健康・安全面、また競技運営上からも対応が必要になってくると思われます。

競技最後のプログラム（高校男子 4×50mフリーリレー）でのアナウンス演出（TV中継される世界大会のように、各々のチームをバックミュージックを流しながらコールしていました）は新しい試みで、会場も本レースも大変盛り上りました。（総務部）

	優勝	二位	三位
中学男子	日大二中	佼成学園中	NISITA
中学女子	日大二中	上井草SC	高南中
高校男子	中大杉並高		
	(同点2位)	東京立正高・日大鶴ヶ丘高	
高校女子	日大二高	中大杉並高	東京立正高
一般男子	OSHD		
一般女子	セントラル阿佐谷		
優秀選手賞			
本田 直也（日大二高）	50m 背泳ぎ	28-77	
高津 奈々（TI swim）	50m バタフライ	29-90	



入賞校、学校・民間団体、優秀選手の皆さん。大会新記録は、30個でした。

皆さんは、服を着たまま泳げますか？

救助法講習会

9月16日（水）高井戸温水プールに於いて、松井仲子講師（日赤指導員）による救助法講習会が行なわれました。2014年中の水難事故件数は1305件あり、水難者は1491人、うち死者、行方不明者は740人にのぼります。（警察庁生活安全局地域課2014）海外では、水泳の授業の最初に、自分自身の身を守るための「着衣泳」を取り入れる国が多くあります。

救助法は定期的に学習する必要があります。溺者に対する基本的な救助の流れを示します。

1. 溺者発見。
2. 周囲に事故を知らせる。（119番通報）
3. 溺者の状況判断。
4. 救助道具の活用（木棒、ロープ、ペットボトル、買い物袋（ポリ、ビニール）、クーラーボックス、ヒューマンチェーン等）
5. 溺者の誘導、呼吸確認（水中→陸上→救急隊に引き継ぎ）等があります。

緊急時には冷静な判断は出来かねます。たとえば、ズボンのすそをしばってペットボトルを2つ入れ、救助道具として使用するなどは、知らないとできません。したがって日頃からの情報共有、反復練習がとても大切です。当日は他に、横泳ぎ、救助泳法、潜行、立泳、頸椎損傷者（溺者）呼吸確保など、充実した内容でした。（普及部）



実際の場面（海、河川、湖沼池、用水路、プール）を想像しながら練習をすることが大切になってきます。

杉水連では様々な教室・講習を企画しております。皆様のご参加をお待ちしております。

平成27年度 杉並区水泳連盟事業

連盟主催事業

定期総会	4月25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10日(日)	高井戸温水プール
競技役員反省会	9月6日(日)	
競技役員勉強会	8月9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22日、27日	高井戸温水プール
指導員実技研修会	4月～3月 年2回	高井戸温水プール他
水泳講習会	4月～3月 年10回	高井戸温水プール他
救急法・救助法講習会	7・9月	高井戸地域区民センター・温水プール
指導員勉強会	3月	未定
基礎水泳指導員養成教室	年21回	杉十小温水プール 年18回 高井戸温水プール

協力事業(杉並区教育委員会等)

第69回東京都民水泳大会	8月3日(日)	辰巳国際水泳場
第68回区民水泳大会	9月6日(日)	和田堀公園プール
幼児水泳教室Ⅰ 小学生水泳教室Ⅰ	4月21日～6月23日	杉十小温水プール
幼児水泳教室Ⅱ 小学生水泳教室Ⅱ	10月13日～12月15日	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6日～3月12日 土曜日	杉十小温水プール
エンジョイスイム	4月9日～3月10日 第2木曜日 全9回	杉十小温水プール
ビギナースイム	4月30日～3月24日 最終木曜日 全9回	杉十小温水プール
バタフライナイトⅠⅡ	7月10日～8月21日 金曜日 全7回	杉十小温水プール
スペシャルBBナイトⅠⅡ	8月28日 金曜日	杉十小温水プール
夏季日曜ワンポイントレッスン	7月26日～8月23日 第2、4日曜日 全4回	杉十小温水プール
体育の日イベント	10月12日	杉十小温水プール 高井戸温水プール
知的障がい者教室	1月9日、16日 土曜日 全2回	上井草スポーツセンタープール

委託事業(杉並区スポーツ振興財団・株式会社 協栄)

アクアビクスタイム	4月20日～3月7日 月曜日 全11回	杉十小温水プール
水中運動入門	4月27日～3月14日 月曜日 全13回	杉十小温水プール
アクアビクス(ベーシック)	4月16日～3月17日 第1、3木曜日 全15回	全14回 杉十小温水プール
アクアビクス(シェイプアップ)	4月9日～3月10日 第2、4木曜日 全15回	杉十小温水プール
水曜水中エクササイズ ①1期・②1期	4月1日～6月24日 全10回	高井戸温水プール
火曜水中エクササイズ ①1期・②1期	4月7日～6月23日 全10回	高井戸温水プール
水曜水中エクササイズ ①2期・②2期	9月30日～12月2日 全10回	高井戸温水プール
火曜水中エクササイズ ①2期・②2期	9月29日～12月8日 全12回	高井戸温水プール
水曜水中エクササイズ ①3期・②3期	3月9日～3月30日 全4回	高井戸温水プール
火曜水中エクササイズ ①3期・②3期	3月8日～3月29日 全3回	高井戸温水プール
初心者水泳教室1期		
泳法上達教室1期	4月13日～6月22日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
幼児水慣れ教室1期		
小学生12.5m完泳教室1期	4月13日～6月22日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
小学生25m完泳教室1期	4月13日～6月22日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
初心者水泳教室2期		
泳法上達教室2期	9月28日～12月7日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
幼児水慣れ教室2期		
小学生12.5m完泳教室2期	9月28日～12月7日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
小学生25m完泳教室2期	9月28日～12月7日 月曜日 全7回	高井戸温水プール
身体障がい者教室	10月24日～11月14日 土曜日 全4回	高井戸温水プール
知的障がい者教室	11月28日～12月19日 土曜日 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。

2020年 東京オリンピックでお会いしましょう。

区民体育祭 選手の皆さん (和田堀公園プール)



平成27年度 杉水連役員 よろしくお願いたします。

- | | | | |
|------|-------------|-------------|-----------|
| 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 大泉泰政 |
| 理事長 | 三澤圭祐 | | |
| 副理事長 | 松井仲子 | | |
| 理 事 | 藤波裕美 (総務部長) | 金田光世 (普及部長) | |
| | 玉置朋子 (競技部長) | 上野尚子 (会計) | |
| | 櫻澤幸子 (会計) | 坂真理子 (総務) | |
| | 鈴木正明 (競・普) | 安藤隆司 (競技) | |
| | 花輪 聡 (競技) | 岡崎道子 (普及) | |
| | 米田憲一 (普及) | 田代真理子 (普及) | |
| | 三宅嘉雄 (普及) | | |
| 相談役 | 篠原 豊 都築直樹 | | |
| 参 与 | 高木功雄 | | |
| 監 事 | 塚原奈美江 杉本 直 | | |



2015 東京都民水泳大会・8月9日(日)
杉並区選手・応援団の皆さん
於 東京辰巳国際水泳場

《編集後記》

2015年師走。国内外は多事多難の出来事が多かった今年の印象ですが、日本人ノーベル賞受賞（生理・医学賞・物理学賞）を始め、日本ラグビーのワールド・カップでの活躍、思い出せば良いニュースもたくさんあったと思います。皆様にとって良き年末年始でありますようにお祈りいたします。

《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