



# 杉水連だより

No.123 平成 28 年 9 月 30 日発行

目次
P1 会長挨拶
P3 都民生涯スポーツ大会
P4 28年度杉並区水泳連盟事業計画
P5 ワンポイントレッスン報告
P6 基礎検定試験案内他



8月28日 於・辰巳国際水泳場  
 都民生涯大会  
 ◇3頁に記事を掲載

## 正しく「タガ」を締めましょう 杉並区水泳連盟会長 森田 恒世

皆さんは「タガ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？味噌や酒を造るときの樽や、昔の銭湯で使われていた手桶などの外側に巻かれていた竹製のバンド(ベルト)と言えば想像がつくかと思います。手桶などは今やコストの安いプラスチックに代わり木製の物はとんとお目にかかることはありませんが、職人の技術とは素晴らしいもので、桶の周りをいくつか分割した(円錐形の中間部分)木材を円形または楕円形になるよう加工して、微妙な円錐の角度を利用しながら上下の「タガ」をはめる(締める)ことで、ぴたっと水漏れがなくなるとは正に匠の技です。「タガ」は固定されているわけではないので気象状況や環境により締め付け具合を調節できます。このことから「タガを締める」「タガがゆるむ」「タガが外れる」などの言葉が生まれたのでしょうか、社会をこの「タガ」視線で見るのも面白い気がします。

終戦後日本の状況は、0 ベースからのスタートで何しろこの桶に水を貯える事が国是でありました。と同時に、国民の生活も必死であり、自身の桶にも懸命に蓄えるべく皆が無我夢中で働いた、一滴の水も漏らさない「タガ」を強く締め付けていた時代でした。その後、私が高校 2 年生の時(1964 年)東京オリンピックがありました。これを機に首都高速の整備、東海道新幹線開通など建設業を中心に高度経済成長が訪れ、桶の水も急激に増えて溢れんがばかりの時代でした。オリンピック後も海外への市場を広げながら経済成長は続き、桶から溢れる水は国民生活を潤しました。しかし溢れる水と共に隙間から漏れ出る不透明な「濁り水」も次第に多くなっていった気がします。「タガ」が緩んできた状況です。(2 頁へ)

この「濁り水」も質と量が問題であり、常識を超えると「ピーナッツ」や「地上げ」など社会問題を引き起こしますが、一概にこの「濁り水」を悪と決めつけてしまうのは早い話なのでしょう。人の作った法律で人を縛るという事は時代と共に変化するもので、現在では「濁り水」であっても過去では「清い水」だったかもしれません。桶の隙間をピシッと塞いで水漏れをなくすことが果たして社会生活の上で快適なものなのか、この「溢れる水」と「漏れ出る水」の微妙な調節がとても大切な気がします。

今の中国は「溢れる水」と「漏れ出る水」が共に急増した後、「溢れる水」が激減したのに対し、「漏れ出る水」は相変わらず続いているところに問題がある気がします。日本でも2020年の東京オリンピック・パラリンピック招致に関し、事業計画、予算組、実施計画などずさんな様子が表面化しましたが、都民として国民としてひじょうに気になるところです。一事が万事、水面下では同じような事が各方面で行われていると思われませんが、明らかに緩みすぎた「タガ」は外れない内の修復が必要なのでしょう。

# 2016 ジュニア・マスターズ水泳大会



2016ジュニア・マスターズ水泳大会 於:高井戸温水プール

5月8日(日)高井戸温水プールに於いて、2016 ジュニア・マスターズ大会が開催されました。

小学生低学年から90歳台までの参加者で、総種目数600の大会となりました。区民の水泳への関心は健康志向の増加と相乗しており、参加人数も年々増えております。

今後の大会運営も再考する時期になると思われれます。皆様のご協力、提言をいただいて、よりよい大会にしていければと思っております。

(競技部)

## 2016 年度表彰選手賞受賞者の皆さん

- ベスト・ジュニア賞 児玉 佳凜さん(オルカ) 8歳以下  
50m平泳ぎ 45-69 25m平泳ぎ 21-10
- ベスト・マスターズ賞 小林 俊平さん(TIジャパン) 30-34歳  
100m自由形 52-57 50m自由形 24-07
- ゴールド・スイマーズ賞 小宮山玉子さん(高井戸SC) 90-94歳  
25m自由形 32-24 25m背泳ぎ 39-89
- 大会新 80種目



# 平成28年度 都民生涯スポーツ大会

去る8月28日（日）に、東京辰巳国際水泳場にて、都民生涯スポーツ大会が開催され、杉並区は初出場しましたので、ご報告申し上げます。

杉並区体育協会より出場検討の打診があり、杉並区水泳連盟（杉水連）森田会長のリーダーシップのもと、理事会の決議を経て、短期間で出場する運びとなりました。

選手選考については、春に行われたジュニアマスターズ大会の実績、並びに、杉水連の推薦者から招集し、総勢35名 男性21名、女性14名で出場しました。

大会結果は、個人種目は上位入賞者多数、また、総合力を競うリレー種目については、メドレーリレー、フリースタイルリレーともに圧勝。初出場ながら、素晴らしい成績を収めることが出来ました。選手の皆さんの日頃の努力と大活躍に心より御礼申し上げます。大会後には懇親会を開催し親交を深めるとともに、来年度の杉並代表チーム組成に向けて結束力を醸成する機会にもなり、大変有意義な一日となりました。

今回は初出場、かつ、短時間の準備で至らぬ点もあったと思いますが、この経験を活かして来年度は前広に準備をして大会に臨みたいと思います。現在、杉水連が関与している区内水泳大会は、5月のジュニアマスターズ大会（高井戸プール）、9月の区民大会（和田堀プール）と年二回開催しています。この2大会の実績をもとに8月の都民大会の出場選手を選考しています。来年度の生涯スポーツ大会の選手派遣は、区民大会に加えて他大会等の公式記録も参考に幅広く選考することも検討しています。

杉水連では水泳を通じて健康増進や泳法上達、記録向上の為に、各ステージにおいて工夫を凝らし区民スイマーを盛り上げていきたいと考えています。区民の皆さまには、忌憚のないご意見やアイデアをお待ちしております。

（競技部 深澤 中）

〈都民生涯スポーツ大会は、東京都体育協会主催、東京都水泳協会主管で開催されました。〉

## 平成28年度 都民大会 杉並代表選手団 競技結果

若林 瑞 50m バタフライ 26.22 決勝第3位	若林 瑞 50m 背泳ぎ 27.55 決勝第4位
松下真清 100m 自由形 57.28 決勝第8位	松下真清 100m 平泳ぎ 1:11.98 決勝第7位
細川大介 100m バタフライ 57.93 決勝第2位	三村逸人 100m 背泳ぎ 58.60 決勝第2位

柳沢友里恵 100m 自由形 1:03.15 決勝第4位	杉本美樹 100m 平泳ぎ 1:26.54 決勝第7位
松田 綾香 100m 平泳ぎ 1:28.34 決勝第8位	

男子 200m フリースタイル	松下 木下 若林 三村 1:38.50 決勝第4位
男子 200m メドレーリレー	三村 松下 若林 木下 1:49.09 決勝第4位

女子 200m フリースタイル	松田 杉本 西山 柳沢 1:59.91 決勝第6位
女子 200m メドレーリレー	柳沢 松田 杉本 西山 2:17.83 決勝第7位

（敬称略）



# 平成28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23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8日(日)	高井戸温水プール
競技役員反省会	9月4日(日)	未定
競技役員勉強会	8月7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20日、25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
指導員実技研修会	年2回	高井戸温水プール他
水泳講習会	年10回	高井戸温水プール他
救急法講習会	7月2日(土)	高井戸地域区民センター
指導員勉強会	3月	
基礎水泳指導員養成教室	第2、4火曜日 全24回	杉十小温水プール
	第1、3火曜日 年22回	高井戸温水プール
基礎水泳指導員養成講習会	12月	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	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69回 東京都民水泳大会	8月7日 日曜日	東京辰巳国際水泳場
第68回 区民水泳大会	9月4日 日曜日	和田堀プール

## 委託事業(杉並区スポーツ振興財団・株式会社 協栄)

幼児水泳教室(Ⅰ) 小学生水泳教室(Ⅰ)	4月19日～6月28日 火曜日	16:30～18:20	杉十小温水プール
幼児水泳教室(Ⅱ) 小学生水泳教室(Ⅱ)	9月20日～11月22日 火曜日	16:30～18:20	杉十小温水プール
初級者エンジョイスイム	4月14日～3月9日 第2木曜日	11:00～11:55 全9回	杉十小温水プール
初心者ビギナースイム	4月28日～3月23日 最終木曜日	11:00～11:55 全7回	杉十小温水プール
夏休み日曜ワホ! イトッコ	7月24・31、8月14・28日	10:00～11:55 全4回	杉十小温水プール
バタフライナイト①②	7月8日～8月19日 金曜日	18:00～19:55	杉十小温水プール
スペシャルBBナイト①②	8月26日 金曜日	18:00～19:55	杉十小温水プール
水中運動	4月25日～3月6日 月曜日	10:00～10:55 全12回	杉十小温水プール
アクアピクスタイム	4月11日～3月13日 月曜日	10:00～10:55 全12回	杉十小温水プール
火曜水中エクササイズ①1期・②1期	4月5日～6月14日	10:00～11:55 全10回	高井戸温水プール
水曜水中エクササイズ①1期・②1期	4月6日～6月15日	10:00～11:55 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27日～11月29日	10:00～11:55 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21日～11月30日	10:00～11:55 全10回	高井戸温水プール
火曜水中エクササイズ①3期・②3期	1月10日～3月14日	10:00～11:55 全10回	高井戸温水プール
水曜水中エクササイズ①3期・②3期	1月11日～3月15日	10:00～11:55 全10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25日～6月13日 月曜日	10:00～11:55 全7回	高井戸温水プール
幼児水泳教室1期 小学生12.5m完泳教室1期	4月25日～6月13日 月曜日	15:30～17:20 全7回	高井戸温水プール
小学生25m完泳教室1期	4月25日～6月13日 月曜日	17:30～18:20 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26日～11月28日 月曜日	10:00～11:55 全7回	高井戸温水プール
幼児水泳教室2期 小学生12.5m完泳教室2期	9月26日～11月28日 月曜日	15:30～17:20 全7回	高井戸温水プール
小学生25m完泳教室2期	9月26日～11月28日 月曜日	17:30～18:20 全7回	高井戸温水プール
初心者水泳教室3期 泳法上達教室3期	1月23日～3月13日 月曜日	10:00～11:55 全7回	高井戸温水プール
幼児水泳教室3期 小学生12.5m完泳教室3期	1月23日～3月13日 月曜日	15:30～17:20 全7回	高井戸温水プール

(→5頁へつづく)

# ワンポイントレッスン 杉十小プール

夏休みの杉十ワンポイントは、幼児や小学生が沢山参加してくれるので賑わっています。ワンポイント希望者は、開始 10 分前に番号のついた赤い帽子を受け取り、かぶります。帽子の番号順に、お声かけをして一人 5,6 分のペースで教えていくのが、ワンポイントレッスンです。私の場合は、開始 5 分前の休憩の時間に、レッスンがスムーズに行くように、帽子の順番受講者に、「今日は、何をされますか？」と声かけをします。幼児、小学生は、それに加え、何歳か、何年生か、学校のテストがあるかなど聞き、要点をしぼっておくよう心がけています。小学生は、学校のテストで合格できない。最後まで泳げない。など、それなりに悩みがあるようです。最近は一時間に 8 人 2 時間 16 人と定員が決まっているので、時間の配分もしやすく、均等にレッスンができるのでやりやすいです。

5 分～7 分の短い時間で、観察してポイントを伝えることは難しいですが、受講者の観察が一番だと私は思っています。一人一人、体型や柔軟さ、筋肉の質、など違うので、その方にあったアドバイスができるよう、水の上から、水中から、後ろ、前と、全方向からチェックすることをして、泳ぎのバランスと癖を確認します。時には、観察の中で、息が浅いから、喫煙者かな？片方の足首や、膝がおかしいから、故障部位があるかな？一部の筋肉だけ柔軟性に欠けるから、他のスポーツ(マラソン、テニス)やってるかな？ずいぶん丁寧に泳ぐ方だなあ。など性格まで読み取れることもあり、総合的に判断できるといいなと、思いながら観察をして、コメントする。を繰り返します。総合的に観察することは、私にとっても観察訓練にもなり、私の方が勉強させられることも沢山あります。数分ではありますが沢山の方と出会い、沢山の笑顔を見れることは指導者冥利につきます。(石井史絵)



写真は、障害者教室 1 期 高井戸温水プールで。

## (4 頁からつづき)

小学生 25m完泳教室 3 期	1 月 23 日～3 月 13 日	月曜日	17:30～18:20	全 7 回	高井戸温水プール
障がい者教室 (1) 1 期	障がい者教室 (2) 1 期	障がい者教室 (3) 1 期			
	4 月 9 日～6 月 25 日	土曜日	10:00～10:55		高井戸温水プール
障がい者教室 (1) 2 期	障がい者教室 (2) 2 期	障がい者教室 (3) 2 期			
	10 月 1 日～12 月 17 日	土曜日	10:00～10:55		高井戸温水プール
障がい者教室 (1) 3 期	障がい者教室 (2) 3 期	障がい者教室 (3) 3 期			
	1 月 7 日～3 月 25 日	土曜日	10:00～10:55		高井戸温水プール
親子着衣泳教室	6 月 19 日	日曜日	19:30～20:30		高井戸温水プール
体育の日イベント	10 月 10 日	月曜日			高井戸温水プール 杉十小温水プール

※ 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

## 編集後記

2016年リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが閉幕した。銅メダルを獲得し歓喜する選手もいれば、銀メダルに号泣する選手もいる。人の感情は様々だ。男子陸上 100m、200m、4×100mリレーでオリンピック 3 大会連続金メダルを手にしたウサイン・ボルト選手が試合前、「だれかに追われているような感覚に襲われている。逃げて、逃げて……」ともらしていた。アスリートの重圧、スポーツにおける孤独を考えさせられた。閉会式での 2020 年東京大会のアピールが“クールジャパン”を好演出していたと思う。それだからこそ、次期大会は、炎天下の 8 月でなく、9 月開催にはできないものだろうか。

# 平成28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5日(月)	学 科	19:00~21:00 (12/5(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7日(水)				
12月9日(金)				
12月8日(木)	実 技	19:00~21:00	各種泳法/救急法/潜行/プ ールでの指導中の安全管 理/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(月)				
12月15日(木)				
12月16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11日(金)必着で下記にお申込み下さい。)

〒168-0065 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号掲載予定。

## 基礎検定試験

日時 平成28年12月17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(全日程出席の方) 検定料 2,000円

申込み 講習会の期間中/12月5日(月)~12月16日(金)

★お問い合わせ/杉並区水泳連盟 TEL 090-1201-9960 (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28年度 杉水連役員改選 森田会長選出 新体制へ

名誉会長 深野一雄  
 顧問 石原のびてる 内藤裕義 宮嶋良寛 大泉泰政  
 相談役 篠原 豊 都築直樹 参与 高木功雄  
 会 長 森田恒世  
 副会長 矢野 明 葉梨俊郎  
 理事長 三澤圭祐  
 理 事 藤波裕美(総務部長) 玉置朋子(競技部長)  
 米田憲一(普及部長)  
 上野尚子(会計) 櫻澤幸子(会計) 坂真理子(総務)  
 鈴木正明(競技) 森 巖(普及) 花輪 聡(競技)  
 大槻正明(競技) 深澤 中(競技) 尾形愛子(普及)  
 丸山陽一(普及)  
 監 事 塚原奈美江 杉本 直



定期総会 4月23日(土) 高井戸地域区民センター

<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