



杉水連だより

No.126 平成30年 3月20日発行

目次

- P1.2 連盟顧問挨拶
- P3 私が泳ぎ続ける理由
- P4 杉十小プール・高井戸プール「水中エクササイズ」報告
- P5 障がい者水泳教室2期を終えて
- P6 2018 ジュニア・マスタース大会案内他



◇第70回杉並区民体育祭
夏季大会水泳競技会
於 和田堀公園プール
(5頁に優勝団体 優秀
選手賞掲載)

杉並区水泳連盟顧問 大泉 泰政

「区行政との連携を図り、健康区民の増加に努めます。」

会員の皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

また日頃よりご指導ご鞭撻を賜っておりますこと、ならびに区政に対するご理解ご協力に、この場をお借りいたしまして厚く御礼申し上げます。

さてこの度は、杉水連だよりへの寄稿依頼を頂戴し、僣越ながらも大変光栄な機会を頂戴し、区政における水泳の果たす役割、という視点でお話させていただきたいと思っております。

杉並区に限らず、最近では社会保障制度の見直しが重要な課題となっておりますが、その大きな理由の一つに、ご存じの通り、年々増大する医療費の問題が挙げられます。超高齢社会を迎えた日本にとって、今後ますます深刻化するであろうこの問題は、生産年齢人口の減少と相まって、保険料の値上げが不可避とも言われ、その対策として医療費の適正化（縮減）が急務とされています。

しかしながら、医療を必要とする人に適切な治療が施せなくなるのであれば、そもそもの保険制度の意義が問われることにもなりかねません。そこで進められているのが、医療費を使わないようにしよう、という抑制ではなく、医療を使わなくても済むように健康を維持しよう、つまり予防医療と健康づくりに力を入れていこう、とする考え方です。

(2頁へ)

(1 頁よりつづき)

では、健康づくり、また健康長寿への効果が高いスポーツは何かと調べてみましたところ、1 年程前にオーストラリアのシドニー大学が、「もっとも長生きできるスポーツ」というものを発表しておりました。これは、全く運動をしない人と比べて死亡リスクが低いスポーツが何かを、8万人を対象に調査した結果を公表したもので、その第1位は、死亡リスクを47%も低下させるという「テニス(やバドミントンなどのラケットスポーツ)」でした。ここは水泳であって欲しいところでしたが、続く第2位がその「水泳」で、死亡リスクを28%低下させる、とされておりました。



水泳を抑えてテニスがトップとなった理由は、①常に瞬時の状況判断が必要なことから脳が鍛えられるという点、また ②無酸素運動と有酸素運動を交互に行なうことで全身の機能がバランスよく鍛えられるという点、さらに ③ラケットを握り続けることで握力が鍛えられるという点、だそうで、一見 ③の握力は疑問に思いましたが、こちらは別の調査で、握力が平均より5kg低い人は死亡リスクが16%高い、というデータが出ているとのことを知り、納得した次第です。

さて、とはいえ水泳も、ラケットスポーツ等の陸上運動にはない最大の長所、水中ならではの腰やひざに負担を掛けない有酸素運動というメリットを持っており、腰や膝に痛みを抱えられている方やご高齢者の健康づくりにも適したスポーツと言われています。近年は健康長寿、健康づくり施策に力を入れて取り組む自治体が増え、超高齢社会における健康づくりは、いまや社会貢献といっても過言ではありません。その点で、高齢者にも親しめる水泳には、そのすそ野の一層の拡大、また水泳を通して健康づくり意識が浸透していくことを期待しておりますし、これは自治体の取り組み、社会の要請にもかなうものであります。まさに森田会長も連盟の使命として「区行政との連携を図り、健康区民を増やす」と掲げられております通り、杉並区水泳連盟の事業、活動が果たす役割もまた社会貢献たりうるものとして、益々の活動の充実に大きな期待を寄せさせていただいております。

来年度も、森田会長を中心とした連盟の発展、会員皆様にとりましては、健康で素晴らしい日となりますことをご祈念申し上げます。

2017ジュニア・マスターズ水泳大会にて。(高井戸温水プール 後列中央、大泉顧問)



私が泳ぎ続ける理由

〈2017ジュニア・マスターズ水泳大会に於いて、50m、25m平泳ぎでベスト・マスターズ賞を受けた大槻正明さんに水泳に対する思いを寄稿してもらいました。〉

昭和52年9月2日に開催された第32回杉並区民体育祭水泳大会、私は豊多摩高校3年で大会に出場した。夕方の5時を少し過ぎた頃、太陽は沈む気配をまだ見せていない。ただ、大きな木々に囲まれたプールに吹く風が、表彰式の参加者へ徐々に近づきつつある秋を感じさせていた。大会での自分自身の結果は全く覚えていなかったが、綺麗に透き通った水の爽やかさと、本当に楽しかったという記憶だけが今も残っている。

その後、私は大学に進学し水泳を続けた。インカレや日本選手権に出場した。大学を卒業して就職した後も水泳を続けた。国体は5回出場し、日本実業団大会には34年連続出場した。その間、いつも目標を決め、練習に課題を設けて、チャレンジし続けてきた。

私は、何故水泳を続けられたんだろう。

38年後、平成29年9月3日に開催された第70回杉並区民体育祭水泳大会、競技役員として参加していた私は、会場の後片付けを中断して表彰式の場に立っている。日中、プールに居る人達全てを焦がした以前と変わらない太陽は、高い木々の後方に姿を隠しつつあった。プールサイドに並ぼうとしている選手達は、皆一様に笑顔ではしゃいでいる。「ああ、みんな友達と一緒に祭りへ来たように最後まで楽しんだ」そんな気持ちに共感した。38年前、一緒に大会へ出場した人達の顔が目浮かぶ。豊多摩水泳部の仲間、ハードな練習を共に耐えたスイミングクラブの仲間、水泳で知り合った他校の友人。同時に、これまで水泳で関わってきた人達が宝物のように思えた。その時私はふと感じた。順位やタイムだけではない、そんな気持ちを今まで追い求め続けてきたのかもしれない。



表彰式が始まった。空からは、シャワーのように蝉の鳴き声が降り注いでくる。これからいつまでも、水泳を続けていこうかな。

〈写真 第68回日本実業団水泳競技大会にて。大槻さん中央。大槻さんの2017ジュニア・マスターズ水泳大会の記録は、25m平泳ぎ15"21(新)、50m平泳ぎ33"03(新)でした。(編集部)〉

平成30年度 杉水連定期総会

日時 平成30年4月21日(土) 午後6時半～ 場所 高井戸地域区民センター
来年度は杉並区水泳連盟役員改選の年です。会員の皆様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)

杉十小プール「水中運動入門」「アクアビクス」 高井戸プール「水中エクササイズ」の報告をいたします。

H29 年度、杉並区水泳連盟が担当している水中運動クラスは、杉十小プールの「水中運動入門」「アクアビクス」と高井戸プールの「水中エクササイズ」です。杉十は定員 30 名の当日参加型、高井戸は 20 名定員の 10 回教室です。参加者の中心は 60 代女性ですが、80 代 90 代の方もいらっしゃいます。リピーターの方も多く、うれしい限りです。

さて、日本は世界に誇る長寿国ですが、注目すべきは「健康寿命」であり、そのために欠かせないのが「食生活と運動習慣」です。私自身、水連に入るまで、体を動かすことは好きでしたが、続けることの重要性の認識はそれほどありませんでした。そんな私が、区民の方々の健康サポートをさせていただいている今を不思議に感じますが、水の秘めたるパ



ワーを知れば知るほど、多くの方に体験していただき、プール通いが習慣となるお手伝いが出来たらうれしいことと思うようになりました。

受講者の教室参加のきっかけは「運動不足解消」を筆頭に様々ですが、整形外科医に勧められてくる方もいます。ご存知の通り、水の中では体重が軽くなり、関節にかかる負担が軽減するからです。教室は「安全で楽しく♪」をモットーに、ヌードルやボールを使った筋トレでしっかり鍛える、体を動かしながら脳を活性化させる、そして時にはレクリエーションを取り入れたりもします。また、1 人でプールに来ても 10 分で終わらせないためのプログラム提案など、無理なく長く続けていただきたいというメッセージを込めて考えています。

今後は、男性の参加者を増やすことが課題です。男性はウォーキングコースで一人黙々と励む姿は見かけますが、教室参加への敷居は高いようです。また、担当指導員も今は女性だけですが、男性指導員が誕生することで、今までにない層の開拓であったり、新しい教室展開ができるのでは？との期待が膨らみます。さあ男性諸氏の皆様、一步を踏み出す勇気を！！（普及部 大嶋由紀）



↑写真 杉水連では、年度末に指導者勉強会を開催しています。普及部が中心となって、水泳指導、水中運動、救助法など様々な分野から、選ばれた内容を共に学び、ディスカッションをします。昨年度は、障害者水泳指導に関して、「ゆめけん」の講師をお招きしての勉強会でした。

平成29年度 障がい者水泳教室 2期を終えて

高井戸プールにおいて9月30日～12月16日障がい者水泳教室が2期が、事故もケガも無く終了しました。この教室は①歩行、②初心、③スキルアップとタイトルが付けられ、定員5名、各4回、計12回でした。他の教室も参加者からの事前アンケートでクラス分け等をしています。それでも初回は、てんてこ舞いの事が多々あり、工夫して運営しています。

今後も私達指導員は自分の持っている知識、技能、経験そして能力などを生かしていきたいと思っています。又、こうした事業の継続・拡大を望んで止みません。

さて、話は変わりますが、誕生日や年末などの節目に、「一年はあっという間だ〜」「時の経つのが早過ぎる」と思われた方がたくさんいらっしゃると思います。この事はフランスの哲学者ポール・ジャネ「主観的に記憶される年月の長さは、年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される」の法則が発案されているそうです。「五十歳の人間にとって一年の長さは人生の五十分の一ほどで、五歳の人間にとっては五十分の一に相当する。よって五十歳の人間にとっての十年間は、五歳の人間にとっての一年に当たる」という事だそうです。

この法則とは別に、大人の生活はどうしても単調で、同じ事の繰り返しになってしまう事も、一年を短く感じさせる原因との事。

一日一日をより充実させるためにも、新しい物事に取り組んで、成長や上達を実感していきたいものだと考えています。(普及部 尾形愛子)

障がい者水泳教室2期・3期の指導員の皆さん。
於 高井戸地域区民センター広場
左より、吉川さん、尾形さん、赤津さん。



第70回 杉並区民体育祭・夏季大会水泳競技会 優勝団体・優秀選手賞

	優勝	二位	三位
中学男子	日大二中	スポハイSS	KSスイム
中学女子	日大二中	スポハイSS	ナンバーワン
高校男子	日大鶴ヶ丘	佼成学園高	中大杉並
高校女子	日大鶴ヶ丘	東京立正高	中大杉並
一般男子	T1ジャパン		
一般女子	スポハイSS		

優秀選手賞 (杉並区水泳連盟会長賞)

榎木 翔太 (杉並スイミー) 50m 平泳ぎ 31-18
100m 平泳ぎ 1-06-12
矢崎 真衣 (東京立正高) 50m 自由形 28-07

(大会新記録 19 個)



受賞された皆さん。於：和田堀公園プール 9月3日

2018 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：2018年 5月 13(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杉並区スポーツ振興課 ③杉並区スポーツ振興財団
④杉水連ホームページ(www.suginamisui ren.com/) 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10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30年度 前期基礎水泳教室

①杉十小温水プール

日 時：4/10, 24, 5/8, 22, 6/12, 26, 7/10, 24, 8/14, 28, 9/11 全11回
☆第2、第4火曜日 19:00～21:00 定員：20名(抽選)
参加費：11,000円(11回分)

②高井戸温水プール

日 時：4/3, 17, 5/15, 29, 6/5, 7/3, 31 8/7, 21 9/4 全10回
☆第1、第3火曜日 19:00～21:00 定員：20名(抽選)
参加費：10,000円(10回分)

①、②両方受講も可能です。



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、内容が掲載されています。)

申込み：杉水連ホームページ(www.suginamisui ren.com/)のお問い合わせメールから申し込み。
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

※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。

杉水連ホームページ www.suginamisui ren.com/

〈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