

目次

- P1 副会長挨拶
- P2 2019 ジュニア・マスタートース水泳大会
- P3 幼児水泳教室・小学生12.5m完泳教室
- P4.5 2019年度杉並区水泳連盟事業計画
- P5 実習生として参加して
- P6 第73回 都民大会 後期基礎水泳教室案内



2019ジュニア・マスタートース水泳大会
5月12日(日)
競技開始前、選手の皆さんのウォーミングアップ。
於・高井戸温水プール

杉並区水泳連盟副会長 葉梨 俊郎

長い梅雨、そして猛暑の夏も終わり、秋本番に入りました。2020東京オリンピック・パラリンピックまで1年をきりましたね。韓国で開催された「水泳の世界選手権」をご覧になられましたか？競泳2日目、女子100mバタフライの表彰台で激闘を繰り広げた3人が、メダルを胸に掌をカメラに「Rikako」「♥」「NEVER」「GIVE UP」「Ikee」「♥」、闘病中の池江璃花子さんにライバル達からの温かいエールを送る姿に感動しました。池江さんにおかれましては、「十分にご養生に励まれ、一日も早く全快されますようお祈り申し上げます。」。

競泳の男子200mと400mの個人メドレーで2個の金メダル、200mバタフライで銀メダルを獲得し、五輪代表競泳第1号となった瀬戸大也選手。女子400m個人メドレーで銅メダルを獲得した大橋悠依選手は、200m個人メドレーでの失格を乗り越えてのメダル、精神力の強さと切り替えは、素晴らしいアスリートと感激させられましたね。世界記録も凄かった。男子200mバタフライで瀬戸選手と3秒差での金メダリスト、ハンガリーのミラク選手は19歳で驚異的な世界新記録。女子200m背泳ぎでゴールドメダリスト米国のスミス選手は、弱冠17歳。10代の活躍が際立った海外勢、中堅の活躍が中心であった日本勢は、メダルを金2銀2銅2と6個のメダルを手に入れました。

今回の世界水泳を視聴して、「鍛えたスタミナと後半の粘り強さ」というものを感じました。「前半の攻め」は積極的で、最後に爆発させるスタミナがあってこそ成り立つ。キツイ運動をすると筋肉は疲労して乳酸が出てくるが、それに耐える練習を積み重ねてきたのでしょうか。あらためてアスリート達に頭の下がる思いです。

(2頁へ)

(1 頁よりつづき)

競泳選手の皆さん、五輪にはまだ時間があります。世界に競泳日本の凄さを魅せて欲しいものです。ガンバレ日本！

さて杉並区に於いても「第72回杉並区区民体育祭夏季大会 水泳競技会」が9月1日の日曜日に開催されました。「東京のへそ大宮八幡宮」に隣接する屋外50m 和田堀公園プールで毎年、小学生1年生から大人まで、大勢の方々の参加で賑わう楽しい区民体育祭で全てがタイムレースです。世界水泳に刺激を受けて参加される方、春のジュニア・マスターズ大会（高井戸温水プール）からどれ位伸びたか計る方、個人で団体でそれぞれ一人ひとりが集中して一生懸命練習に取り組んだ事と思います。その練習の成果を遺憾なく発揮し、満足のいく成績を出されたことと思います。

杉並区水泳連盟の一人として、水泳大好きな皆様をこれからも応援しています。



2019 ジュニア・マスターズ 水泳大会



5月12日（日）高井戸温水プールに於いて、2019ジュニア・マスターズ大会が開催されました。参加延べ数561名で行われました。

参加される方は、日々の練習が当日の記録更新へとつながります。また日ごろの鍛錬や節制が大会参加を可能にしていることもあります。

選手それぞれのモチベーションを確認するための大会でもあったと思います。（競技部）

2019年度 表彰選手賞 受賞者の皆さん

●ベスト・ジュニア賞

酒井 梨佑さん（ポセイドン 11-12歳）
50m 自由形 29-17（新）
50m 平泳ぎ 35-47（新）

●ベスト・マスターズ賞

根津 隆宏さん（KOM'S 30-34歳）
100m 平泳ぎ 1-04-15（新）
50m 平泳ぎ 29-92（新）

●ゴールド・スイマーズ賞

御供 静子さん（個人 85-89歳） 25m 自由形

●大会新 61種目

41-10



ジュニア・マスターズ水泳大会 競技役員の皆さん
於：高井戸温水プール

幼児水泳教室・小学生 12.5m完泳教室



〈夏の水泳シーズン本番前の水泳教室として人気の幼児水泳教室・小学生 12.5m完泳教室についての報告です。〉

幼児水泳教室

幼児の真直ぐな目、心、感動です。幼児水泳教室を重ねていく度に、私は初心を思い出します。

一言で幼児は「かわいい」です。私は、孫はいませんが、孫が出来たらこの様な気持ちになるのでしょうか？と思うくらいです。また、教室を重ねていくと、「慣れ」が出てきて「ふざける子」もいますが、それでも「かわいい」です（笑）。

但し、プールでの危険な行動には注意の眼を向けています。一瞬目を離した時に、足を踏み外して深い方に落ちてしまったり、プールサイドを走って怪我をしたり、「子供の一瞬は危険」だと言う事を常に心がけて接しています。

出来事①、トイレを我慢出来なくて、プールもしくはプールサイドでお粗相してしまう子もいます。幼児には泳力指導と言うよりは、プールでのルールや水慣れを教えることが大切です。

小学生 12.5m完泳教室

小学生にもなると、学校に通い団体行動を習うと思います。プールでのルールと、「泳ぐ」と言う事の水泳の面白さ楽しさを伝えられれば 100 点満点だと思います。でも、言葉では「泳ぐ」と簡単に言えるのですが、教える事の難しさです。基本のバタ足～面かぶりクロール～息継ぎ、同じ事を繰り返し教える。そして、教室の終了時間 5 分前に遊ぶ時間を作り、子供たちと思いっきり遊ぶ事をしています。その時こそ、子供たちの目が輝いていますが。（笑）

幼児水泳教室、小学生 12.5m 完泳教室、一週間に 1 回計 7 回になりますが、教室に入る前と後のミーティングは念入りにしています。小さな出来事でも話し合いをしてその場で解決できる事はする。指導員同士のコミュニケーションと団結力と協力と尊敬と信頼と思いやりが一番大切で大事です。

いつも一緒に教室に入る指導員の皆様には助けられています。ありがとうございます。子供たちと、プールでいっぱい遊べるように体力（体重？）を増強したいと思います。（総務 永井咲子）



高井戸温水プール前で、指導員の皆さん。
（左より2人目 永井さん）

2019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20日(土)	高井戸地域区民センター
ジュニア・マスターズ水泳大会	5月12日(日)	高井戸温水プール
競技役員勉強会	7月28日(日)	東京辰巳国際水泳場(都民大会)
競技役員反省会	9月1日(日)	や台すし
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	4月～3月 年8回	高井戸温水プール 他
救急法講習会	7月10日(水)	高井戸地域区民センター
指導員勉強会	2020年3月	
基礎水泳指導員養成教室	第2、4火曜日 年20回	杉十小温水プール
	第1、3火曜日 年16回	高井戸温水プール

協力事業(杉並区教育委員会等)

第73回 都民体育大会(水泳)	7月28日 日曜日	東京辰巳国際水泳場
第72回 区民体育祭水泳大会	9月1日 日曜日	和田堀公園プール
体育の日イベント	10月14日 月曜日(祝)	杉十小温水プール・高井戸温水プール

委託事業(杉並区スポーツ振興財団・株式会社 シダックス)

エンジョイスイム	4月18日～3月19日 変則木曜日	11:00～11:55	全8回	杉十小温水プール
ビギナースイム	4月4日～3月5日 変則木曜日	11:00～11:55	全8回	杉十小温水プール
夏休み日曜ワンポイント	7月21日～8月25日 日曜日	10:00～11:55	全4回	杉十小温水プール
バタフライナイト①②	11月30日～12月21日 土曜日	17:00～18:55	全4回	杉十小温水プール
プレストナイト①②	2月1、8日 土曜日	17:00～18:55	全2回	杉十小温水プール
バックストロークナイト①②	2月15日、22日 土曜日	17:00～18:55	全2回	杉十小温水プール
スペシャルBBナイト①②	12月16日 金曜日	18:00～19:55		杉十小温水プール
水中運動	4月8日～3月2日 月曜日	10:00～10:55	全8回	杉十小温水プール
アクアピクスタイム	4月22日～3月16日 月曜日	10:00～10:55	全8回	杉十小温水プール
火曜 水中エクササイズ①1期	4月2日～6月11日			
火曜 水中エクササイズ②1期	火曜日 10:00～11:50	全10回		高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ①1期	4月3日～6月12日			
水曜 水中エクササイズ②1期	水曜日 10:00～11:50	全10回		高井戸温水プール
火曜 水中エクササイズ①2期	10月8日～12月17日			
火曜 水中エクササイズ②2期	火曜日 10:00～11:50	全10回		高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ①2期	10月9日～12月11日			
水曜 水中エクササイズ②2期	水曜日 10:00～11:50	全10回		高井戸温水プール
火曜 水中エクササイズ①3期	3月17、24、31日			
火曜 水中エクササイズ②3期	火曜日 10:00～11:50	全3回		高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ①3期	3月18、25日			
水曜 水中エクササイズ②3期	水曜日 10:00～11:50	全2回		高井戸温水プール

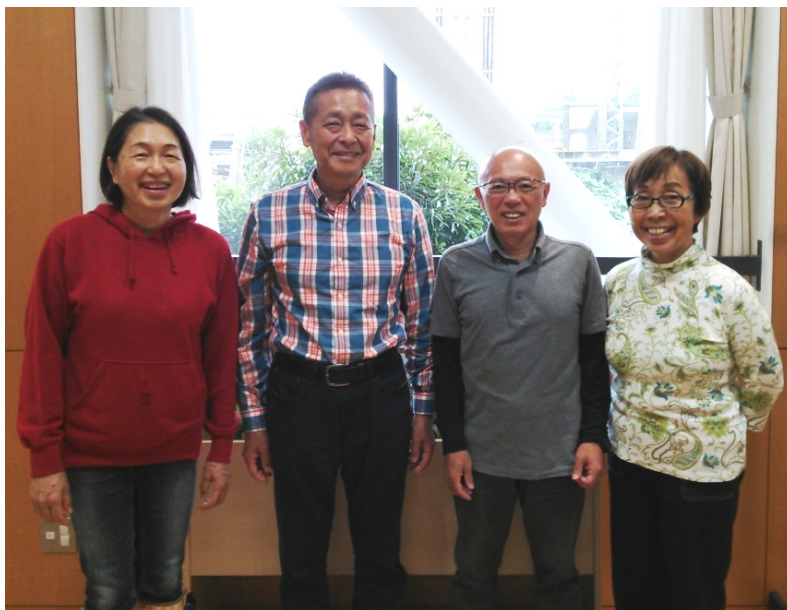


※上記事業計画は、日程等変更になる場合があります。詳細は、広報「すぎなみ」に記載されます

実習生として参加して 障がい者水泳教室

杉並区水泳連盟の森田会長から水泳指導員検定を受けてみませんかとお声を掛けて頂き、少しでも何かお役に立てることが出来ればと水泳指導員検定を受験しました。おかげさまで試験にも合格し、現在、高井戸プールにおいて障がい者水泳教室に実習生として参加させて頂いています。この教室は水慣れ教室、水中歩行教室、スキルアップ教室の3クラスに分かれていて、水泳教室に参加される皆さんが楽しんでまた来たいと思って頂けるように、杉本指導員、赤津指導員、石橋指導員のご指導のもとお手伝いをさせて頂いています。これからも水泳を通して障がい者の皆さんとコミュニケーションを取っていかれたらと思っています。（福田恭之助）

今まではお手伝いで記録会等の大会に参加させて頂きましたが、今年度からは皆さんと一緒に水泳連盟員として頑張らせていただきます。よろしくお祈りします。私は病気の後遺症で左の手足に麻痺と感覚障害がありますが、発病前と変わらず教室に参加させて頂き、今も泳いでいます。皆さんは障がい者というどんな人たちの思い浮かべますか？目が見えない・車椅子等を思い浮かべると思います。障がい者になることはなくても、加齢により目や足が不自由な方はいらっしゃると思います。私が実習として障がい者水泳教室を選んだのは、常に誰かの手をかりないと一人で歩けない人でも、水の中で補助具を使えば一人で歩けるなどの楽しみを、色々な理由で水の中に入らない方にも知っていただきたいからです。プールに通うことから、生活の質が向上していくようお手伝いをさせていただきます。（小林久之）



障がい者教室（4月6日～6月29日）指導員の皆さん。左から2人目福田さん。3人目小林さん。高井戸区民センター談話室で。

（2019年度 杉並区水泳連盟事業計画 4頁からつづき）

初心者水泳教室 1期 泳法上達教室 1期 4月1日～6月10日 月曜日 10:00～11:50 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1日～6月10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1日～6月10日 月曜日 15:30～17:20 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30日～12月9日 月曜日 10:00～11:50 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30日～12月9日 月曜日 15:30～17:20

障がい者教室（1）1期 4月6日～6月29日 土曜日 10:00～11:00 各4回

障がい者教室（2）1期 全 高井戸温水プール

障がい者教室（3）1期 全

障がい者教室（1）2期 10月5日～12月21日 土曜日 10:00～11:00 各4回

障がい者教室（2）2期 全 高井戸温水プール

障がい者教室（3）2期 全



※高井戸温水プールは、1月13日～3月13日、杉十小温水プールは1月5日～3月9日まで工事休業のため、3期水泳事業はお休みになります。事業計画は、日程等変更になる場合があります。

第73回 都民体育大会

第73回都民体育大会水泳競技会が2019年7月28日(日)東京辰巳国際水泳場にて行われました。

杉並区からは男子7名女子7名の選手が参加。団体入賞は、残念ながらできませんでしたが、30歳以上男子50m平泳ぎ、根津隆宏さん(第2位)、一般女子50m背泳ぎ、井上冴瑛さん(第2位)、30歳以上男子50m背泳ぎ、若林瑞さん(第3位)、など、8種目で入賞ができました。

競技レベルが年々上昇する中、14名の選手が力泳を披露してくれました。また、連盟員の皆さんの熱い応援もありがとうございました。(三澤 圭祐)



来年も熱い応援よろしくお願いします。

2019年度 後期基礎水泳教室

①杉十小温水プール

日時：10/8, 11/12, 26, 12/10, 2020年 3/10 全5回
☆第2、第4火曜日 19:00~21:00 定員：20名(抽選)
参加費：5,000円(5回分)

②高井戸温水プール

日時：10/1, 29, 11/5, 19, 12/3, 17, 2020年 1/7
全7回
☆第1、第3火曜日 19:00~21:00 定員：20名(抽選)
参加費：7,000円(7回分)

①、②両方受講も可能です。プール工事等で変更になる場合があります。

申込締切：至急お申し込みください。

(★9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)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)をご記入上、下記宛お申し込みください。

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。一旦、お申込みになられた参加費はお返しできませんので、ご了承ください。
後援：杉並区

25m以上泳げる方のご参加、お待ちしております。

杉水連ホームページ www.suginamisuiaren.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