

目次

- P1.2 理事長挨拶
- P3 生涯スポーツと国民皆泳
- P4 基礎水泳指導員養成教室
- P5 体育の日イベント・懇親会
- P6 2020 シュニア・マスターズ大会案内
前期基礎水泳教室案内



◇ 2020東京大会開催に向けて
準備が進む 新国立競技場
(JR千駄ヶ谷駅方面より)

ご挨拶

杉並区水泳連盟理事長 三澤 圭祐

日頃より杉並区水泳連盟の活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当連盟は、水を通じて区民の皆様の健康作りや水中運動の普及を図ることに微力を尽くしております。また、年齢や個々のバックボーンを超えたコミュニティができるところも「裸の付き合い」ならではのと感じています。

昨年は、ラグビーワールドカップ開催により、国や地域を超えた感動を味わうことができた方も多かったのでは…。本年は56年ぶりの東京オリンピック・パラリンピックの開催も控えており、国中が熱狂の渦となることでしょう。水泳界でも、代表候補選手たちが日々切磋琢磨してレベルアップするべくトレーニングに励んでいるようです。飛ぶ鳥を落とす勢いで躍動していた池江璃花子選手の体調不良は残念ですが、パリオリンピックを目指す旨の記事も目にし、ホッとしています。杉並区からも代表選手が輩出されることを願っています。

さて、杉並区水泳連盟では、杉並区や杉並区スポーツ振興財団と協力し、今年も様々な水泳教室や水中運動教室の開催、杉並区区民体育祭水泳大会開催のお手伝いが予定されており、連盟員一同が力を合わせ取り組みます。全員が手弁当、事務所や倉庫も持たないボランティア集団ではありますが、区民の皆様の笑顔のために精一杯努力していく所存です。 (2頁へ)

(1 頁よりつづき)

本記事をご覧になっていらっしゃる連盟員の皆さん、本年も変わらずお力を貸してくださいませよう
ようお願い申し上げます。過去に連盟運営にご尽力いただいた諸先輩方、まだまだ力不足の連盟に
お知恵を貸していただきますようお願い申し上げます。

そして、非連盟員の皆様、連盟ではここ数年人員不足状態が継続しております。連盟活動にご興
味がおありの皆様、是非私たちと活動を共にしていただけませんか？

現状の連盟員は、皆本業や家事、中には家族の介護を抱えながら、少しずつ協力して事業をこな
しています。一人一人の小さな力を合わせなければなりません。60 年以上の歴史がある本連盟の
さらなる継続と発展のために、皆様の力を合わせていきましょう。

令和の時代も 2 年目を迎え、区民の皆様の健康と幸せを祈念いたしましてごあいさつとさせてい
たいただきます。今後とも、杉並区水泳連盟をよろしくお願い申し上げます。



第 72 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
受賞された皆さん。 於：和田堀公園プール 9 月 1 日(日)

優秀選手賞 (杉並区水泳連盟会長賞)

秋原 埜安さん (ポセイドン)
100m 自由形 1-00-84

船木 果音さん (中瀬中)
50m バタフライ 30-12

(大会新記録 59 個)

おめでとうございます。

| | 優勝 | 二位 | 三位 |
|------|-------|--------|-------|
| 中学男子 | 日大二中 | 佼成学園中 | KOM'S |
| 中学女子 | 日大二中 | スポハイSS | 阿佐ヶ谷中 |
| 高校男子 | 日大二高 | 東京立正高 | 中大杉並 |
| 高校女子 | 日大二高 | 日大鶴ヶ丘 | 東京立正高 |
| 一般男子 | KOM'S | | |
| 一般女子 | ヴィムSA | | |



生涯スポーツと国民皆泳

〈小学校教諭として、また杉並区水泳連盟、東京都水泳協会生涯スポーツ委員会でもご活躍の堀井孝彦さんに生涯スポーツとしての「水泳」について寄稿してもらいました。〉

8月14日「水泳の日」はかつて「国民皆泳の日」と言われ、その前後の日程で、平成23年度まで「東京都学童水泳大会」が東京辰巳国際水泳場で、また、平成28年度まで同地区大会が都内10以上の地区で行われてきました。例年、和田堀公園プールで開催されている「杉並区区民体育祭水泳競技大会」も、かつては「国民皆泳の日学童水泳大会」という名称が併記されていました。現在、小学校の水泳指導時間は各学年とも8~10時間程度であり、決して十分であるとは言えません。代わって当連盟のような地域の水泳関連団体や、民間のスイミングクラブが、学童の水泳指導を担い、現在へと至っていることができます。

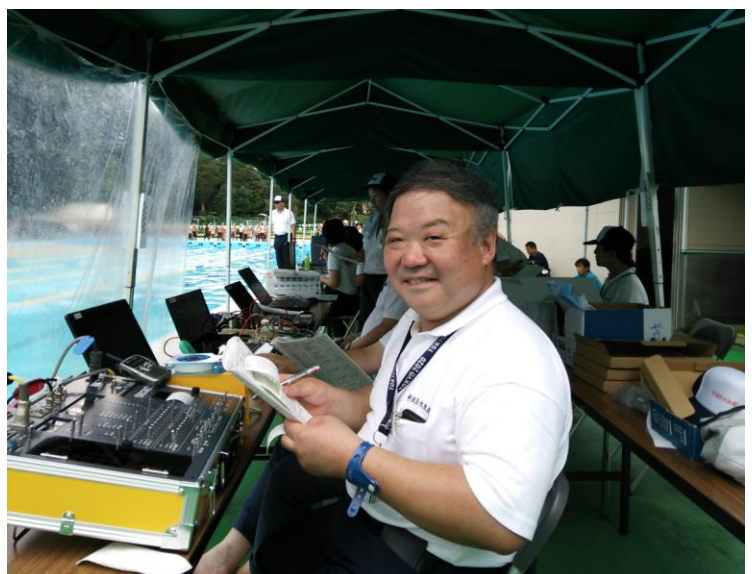
今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催され、水泳のメイン会場となる「アクアティクスセンター」は東京都、および、指定管理団体への引き渡しを待っている状況です。3月には「全国ジュニアオリンピック」が開催される見込みです。オリンピックでは日本選手のみなさんの活躍が期待されますが、「全国ジュニアオリンピック」は、言わばその登竜門として頂点の選手も通ってきた道です。そして、その頂点を極めるアスリートも、かつて初心者の時代があったはずで

競技スポーツを強くするためには、競技者の層を厚くすることが大切であり、さらにそのためには、普及が重要な役割を担っています。こうして、「国民皆泳の日」の目的と意義を継承して制定された「水泳の日」ですが、「水泳の日」のイベントは、(公財)日本水泳連盟の主催によって、2015年、2016年と「東京辰巳国際水泳場」で開催され、2017年以降は、石川県、福島県、愛知県と全国を巡りながら開催されています。一方、東京都では同年以降(公財)東京都水泳協会によって、「水泳の日 TOKYO」が開催されています。

私は、(公財)東京都水泳協会生涯スポーツ委員会で、「水泳の日 TOKYO」の企画・運営に関わらせていただいております。東京の、そして、日本の水泳を強くしていくためには、裾野を広げていく目的で普及事業の充実が求められ、その普及事業の1つとして行われているのが「水泳の日 TOKYO」です。参加されるみなさまにとってよりよい「水泳の日」の実現を、また、かつて「国民皆泳の日学童水泳大会」が、各地区で行われていた頃のように、ゆくゆくは各地区の水泳関連団体のみなさまと手を取り合いながら水泳のより一層の普及を目指し、同委員会では議論を重ねています。そして、私は、当連盟の一会員として、その経験を生かしながら、杉並区における、水泳のより一層の普及と発展を目指し、微力ながら少しでもお役に立つことができればと思っております。

(水泳連盟会員 堀井孝彦)

区民大会競技役員では、掲示板(タッチ板)操作を担当して頂きました。
於 和田堀公園プール 2019. 9. 1



実習生として参加して 基礎水泳指導員養成教室

平成31年4月からお世話になっております。木島です。上井草スポーツセンターで一緒にいる〇氏の紹介で何かのご縁と思い、実力のほど（さほどありませんが）を確かめたく、杉並水連の指導員試験を受けさせていただきました。泳力向上の機会になれば良いと思い、参加させていただいております。実習生としては、クラスの皆さんとのコミュニケーションがスムーズにできるようにと意識しているところですが、気付いたこと・思ったことは、なかなか黙ってられない性分です。主任指導員のお二人にご迷惑とならないようにと気をつけているところであります。自転車、剣道、テニス、スキーもかじったのですが、一人で身近にできる運動として、時折泳いでおりました。本格的な取組は、7年前、札幌で週1レッスンに通い出した頃に始まります。レッスン始めた当初は、男性だからと3番手に置かれ、後ろのできる女性陣にあおられ焦って「溺れる～」と思っていましたし、バタフライが泳げず、もっと格好良く！と願ってじたばたやっておりました。そんな私ですが、当面の目標は、①泳力検定1級、できれば隣の年齢枠での合格と②50メートル（短水路）、フリー・ブレストのタイムをそれぞれ2秒縮めることです。ふつつか者（^_^）v ですが、「美しい泳ぎ」「タイムアップ」に関するご指導ご鞭撻は、素直な性格？笑！です。ので、どしどしお申し付けくださるよう、m(_ _)m お願い申し上げます。（競技部 木島 寛）

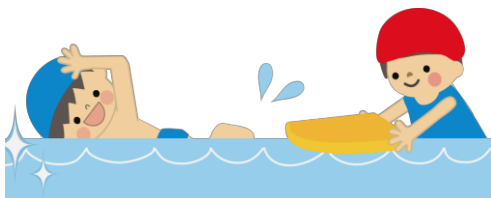
2018年度の指導員試験に合格し、本年は基礎水泳指導員養成教室のクラスに実習生として参加させていただきました。

杉十小プールにて、前期は中級クラスを藤波指導員のもと、後期は上級クラスを鈴木指導員のもとでの実習となりました。今までは教えられるだけでしたが、実践的に指導ということで大変でしたが、多くを学ぶことができました。実際には指導者が参加者に指導するのを見ながら学ぶのですが、場合によっては直接質問されて、アドバイスすることもありました。

二人の指導員がタイプの違う教え方をされていて（片やドリルをいろいろやるタイプ、一方ドリルはあまりやらず、距離を主体にするタイプ）、とても参考になりました。いずれにしても、教えるための引き出しを沢山持つことが、指導をするうえで大切と感じました。

大人になってから本格的に水泳を始めたので、今後は指導員に限らず、子供や障がい者を含め、いろいろな形でお手伝いできればと考えています。楽しく貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

（普及部 前田容子）



基礎水泳指導員養成教室
指導員と、実習生の皆さん。
（左より）藤波さん、前田さん、
木島さん、鈴木さん
於 杉十小温水プール



2019年 体育の日イベント 高井戸温水プール

スポーツの秋 2019年10月14日(月) 高井戸温水プールにて、親子水泳教室、子供水泳教室、初心者水泳教室、泳法上達教室が、杉並区教育委員会協力事業として行われました。早朝より、深野名誉会長にもお越しいただきました。当日は小雨の降るあいにくの天候でしたが、室内のスポーツ水泳は、天候には関係ありません。(その点、水泳はありがたいと思いました。) プールの中は、花が咲いたように元気に泳ぐ人たちが賑わっていました。

前半の、親子水泳教室、子供水泳教室は、参加者が幼児から小学生と年齢に幅があり、お父さんお母さんと一緒に水泳の楽しさ、面白さを親子で体験し、この機会を通してこれからも水泳を続けてほしいと思いました。後半の初心者水泳教室、泳法上達教室は、基本をしっかりと理解し、正しく泳ぐことの大切さを身につけ、それに伴って泳力がつき、楽しみながら上達していくように指導いたしました。あっという間の時間でしたが、昨年参加された方々が上達しており、継続の大切さを痛感しました。

(吉川秀子)



体育の日イベント

左より、森さん、赤津さん、永井さん、吉川さん。 於 高井戸温水プール前

本当に、楽しかった懇親会

昨年の「懇親会」、鈴木正明さんの題を又使わせていただきました。

9月21日(土)杉水連懇親会が25名の参加で行われました。今年度は、連盟員が多数参加できるようにと、総務部で何度か打ち合わせを行い、「グルメ志向でいこう。」ということで、新宿の「塚田農場」で開催の運びとなりました。

新連盟員も多数ご参加され、おいしい地鶏料理を堪能しました。恒例の「ビンゴ大会」では、セームやバスタオルなど有難い景品が当たり、大いに盛り上がりました。水泳・水中運動を通してお仲間となられ、会員同士の親睦をはかり、これからの杉水連の活力としていきたいと思っています。

(総務部)



2020年度 杉水連定期総会のご案内



日時 2020年4月25日(土) 午後6時半～

場所 高井戸地域区民センター 第3・4集会室

来年度は杉並区水泳連盟役員改選の年です。連盟員の皆様の多数のご参加をお待ちしております。当日、杉水連年会費(2020年度)の手続きもいたします。(総務部)

2020 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： 2020年 5月 10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： 本大会より杉水連ホームページ(www.suginamisuiaren.com/)より申し込みいただけます。従来の申込用紙(郵送方式)も可能ですが、極力WEBエントリーシステムのご活用をお願い申し上げます。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にございます
- 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7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。



2020年度 前期基礎水泳教室

①杉十小温水プール

日 時： 4/14, 28, 5/12, 26, 6/9, 23, 7/14, 28, 8/11, 25, 9/8 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： 4/7, 21, 5/19, 6/2, 16, 7/7, 21 8/4, 18 9/1, 15 全11回
☆第1、第3火曜日 19:00~21:00 定員：20名(抽選)
参加費： 11,000円(11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15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.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。



<編集から>

新型コロナウイルスが世界中で広がっています。2020東京大会を控え、日本にとって懸念すべき事態となっています。地球規模で進行するウイルスに対して、日本人のみならず、人類の英知が問われているように思えてなりません。

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