

杉水連だより

No.117 平成 25 年 8 月 1 日発行

目次

- P1 副会長挨拶
- P2 2013 ジュニア・マスタース水泳大会
- P3 飛び込み講習会
- P4 杉水連 25 年度の事業
- P5,6 ご案内



2013 ジュニア・マスタース水泳大会
於・高井戸温水プール
2頁に記事、記録を掲載

「これからの水泳連盟」

杉並区水泳連盟副会長 森田 恒世

現在杉並区体育協会に加盟している団体は 39 団体ありますが、水泳部門では私たち「杉並区水泳連盟」が唯一認められた組織です。何を今さらとお思いでしょうか、では、何が他の水泳自主グループと違うのかと言えば、それは区民水泳競技大会の主催・主管ができるかどうかだと考えられます。一昨年連盟は創立 60 周年を迎えることができましたが、この間一貫して区民大会の主管を任されてきました。戦後の混乱期、行政指導のもと、国民の気分高揚、体力向上、健康維持なる指針が示されると、積極的にスポーツ推進が図られ、各方面で連盟や協会の創設機運が高まったようです。杉並に於いても 1948 年に第一回区民大会が行われ、水泳は中央大学プールで開催された記録が残っています。この数年後に連盟が創設されますが、当初の事業は大会運営が主な事業であるとともに、水泳普及の為の指導員養成も急がれた時代です。水泳教室も小中学校中心から、社会体育に広がり区民の要望も多様化し始めました。私が小学校で習った日本人の人口年齢構成は、すそ野が広い「ピラミッド型」でしたが、60 年たった現在は少子高齢化を示す「紡錘型」に変わりました。寿命も延び高齢化社会になれば当然医療・福祉の予算が膨らみますので、元気な高齢者になっていただくプランが必要になってきます。出不精を無くし、体を動かし、仲間をつくり、運動を日課とする目標を掲げれば、まず注目される運動は浮力と水圧を受けながらの水泳・水中運動でしょう。怪我も少なく高齢者にとっては格好の選択肢となるわけで、今後行政からの問い合わせは多くなる事必然です。

我々地域水泳連盟としては行政との二人三脚で取り組む事も必要な事で、ノウハウを蓄積しつつ水中歩行、水中運動と言った泳ぐ事以外でのスキルアップも必要になってきます。しかしながら水につかるだけの運動で満足する人も沢山いるでしょうが、ここは水泳連盟の指導員が関わる事業、その先に「泳ぐ」楽しさ、爽快さが有る事を是非とも伝えて頂きたいものです。

2013 ジュニア・マスターズ水泳大会



力強く選手宣誓



小学生女子 フリーリレー



ライフガードによる救助の
デモンストレーションがありました。

5月12日(日)高井戸温水プールで、2013ジュニア・マスターズ水泳大会が開かれました。前日は雨の中での準備(機材運搬、設営、機器のチェック等)でしたが、当日は初夏をおもわせる陽気で大会をむかえることができました。

今回の大会で特筆したいのが、大会新記録数です。全部で69個。個人的印象では、ジュニアの小学生、マスターズの60歳以上の方々の活躍が目だったことにあると思います。

年代に隔りがありますが、お一人お一人が日々の練習を重ねて、当日に体調のピークをあわせた結果(これは簡単そうで、簡単ではない)だと思います。

2020年のオリンピック・パラリンピックの開催地が、今年の秋に決定します。東京はその有力候補です。この杉並区の地から、未来の選手が活躍するのも夢ではなさそうな気がしてきました。(杉本直)

- ベストジュニア賞 船木果南さん(個人)
50mバタフライ 36-80
- ゴールドスイマー賞 久保妙子さん(ヴィムSA)
50m背泳ぎ 1-13-06
- ベストマスターズ賞 羽田浩一さん(浜田山イルカ)
100mバタフライ 1-06-85
50m背泳ぎ 32-69
- 大会新 69種目



東京都民水泳大会(7/21)の応援ありがとうございました。

9月1日(日) 区民体育祭水泳競技会でお会いしましょう。於:和田堀公園プール

飛込み教室の実習を終えて

私の飛込みの思い出といえば、当時浜田山グラウンドと呼ばれていた場所にあった25℃プールで、プールサイドを走り回って飛び込んだり、バク転をしたり、真っ逆さまに飛込んだりして遊んでいたことだ。今の肩こりはその時の後遺症かもしれない。

最近では飛込み練習ができる施設が殆どないことから、せつかくの大会で飛込みから失速したり、失格になることも少なくなく、また飛込みに憧れた人達がここぞとばかりに大勢集合した。今回の教室は全部で4回、初回は安全管理の話とクラス分け、クラスは上・中・初級の三分割したが、個人の判断でクラスの移動は自由にした。2回以降は飛込み中心だが他四泳法の練習も取り入れて、受講生が飛込みの緊張感から解放される時間も作った。

50℃以上の泳力があることを受講条件にしたが、まるで飛込みが初めての人も多く、飛込みの恐怖感から解かれるまで指導員も受講生も大変な苦勞であった。頭から入水する恐怖と戦いながら両手を頭の上に伸ばして飛び込むことは相当な覚悟が必要で、指導員は安全を説得し、お願いし、叱りながら一人一人の飛込みを確認して時に笑顔が溢れていたのが印象的であった。

最終回は飛込みスタートで25℃のタイム計測を繰り返し実施したが、得意な泳ぎと学んだ飛込みがコラボした受講生は生き生きとして、まるで代表選手合宿のように止まることなく泳ぎを楽しんでいた。とても多くのことを学ばせて頂き感謝している。(小川健秀)



〔期間：4月1日～22日まで全4回、
場所：高井戸温水プール
写真は、ジュニア・マスターズ水泳大会〕

杉並区水泳連盟指導員の皆様へ

加速する高齢化時代に、水中運動はあらゆる意味で大変重要視される時代です。先般ご案内いたしております、「水中運動講習会」(大方孝先生)は、指導員の皆様全員の必須受講科目となります。以下、日程をお知らせ致しますので、スケジュールを調整していただきますようお願い致します。

日程：学科・効果測定〔1回〕 9月7日(土) 10:00～18:00
実技 〔全5回〕① 9月18日(水)、②10月16日(水)、③11月20日(水)、
④12月18日(水)、⑤1月15日(水)
(各回) 19:00～21:00

場所：学科・高井戸地域区民センター第1集会室 実技・高井戸温水プール
費用：4,200円(差額連盟負担)

(普及部長 松井仲子)

平成25年度 杉並区水泳連盟事業計画

連盟主催事業

2013 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会	5月12日(日)	高井戸温水プール
競技役員反省会	9月1日(日)	未定
競技役員勉強会	未定	未定
競泳飛び込み講習会	4月1、8、17、22日 全4回	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
指導員研修会	年10回	高井戸温水プール他
指導員勉強会	3月	未定
指導員養成研修会	第2、4火曜日年24回第1、3火曜日 年23回	杉十小温水プール高井戸温水プール
救急法講習会	7月18日(木)	高井戸区民センター
講演会	11月9日(土)	西荻地域区民センター

協力事業（杉並区教育委員会等）

第66回東京都民水泳大会	7月21日(日)	三菱養和会兼鴨スポーツセンター
第65回区民水泳大会	9月1日(日)	和田堀プール
幼児水泳教室 春 小学生水泳教室 春	4月20日～6月29日	
土曜日 11:00～13:00		杉十小温水プール
幼児水泳教室 秋 小学生水泳教室 秋	10月19日～12月21日	
土曜日 12:00～14:00		杉十小温水プール
泳法別中上級クロール背泳 泳法別中上級バタフライ 平泳		
1月11日～3月1日	土曜日 18:00～20:00	杉十小温水プール
泳力アップ 初級 泳法一般		
4月～3月第2日曜日(通年) 7・8月は除く	10:00～12:00	杉十小温水プール
泳力アップ 中上級 泳法一般	4月～3月第4日曜日(通年)	
7・8月は除く	10:00～12:00	杉十小温水プール
土曜ワンポイント	7月13日～8月24日 土曜日 10:00～12:00	杉十小温水プール
日曜ワンポイント	7月7日～8月25日 日曜日 10:00～12:00	杉十小温水プール



委託事業

シェイプアップアクア	4月～3月 木曜日	10:00～11:00	全19回	杉十小温水プール
ウォーキングタイム	4月～3月 月曜日	10:00～11:00	全36回	杉十小温水プール
アクアビクスタイム	4月～3月 月曜日	11:00～12:00	全36回	杉十小温水プール
ソフトウォーキング	4月～3月 火曜日	10:00～10:50	全33回	高井戸温水プール
ストレッチアンドアクア	4月～3月 火曜日	11:00～11:50	全33回	高井戸温水プール
水中ウォーキング	4月～3月 月曜日	10:00～10:50	全13回	高井戸温水プール
アクアビクス	4月～3月 月曜日	11:00～11:50	全13回	高井戸温水プール
初心者1期 レディース1期	4月8日～6月24日 月曜日	10:00～11:50		高井戸温水プール
幼児1期 小学初心・初級1期	4月8日～6月24日 月曜日	15:30～18:20		高井戸温水プール
初心者2期 レディース2期	9月30日～12月29日 月曜日	10:00～11:50		高井戸温水プール
幼児2期 小学初心・初級2期	9月30日～12月29日 月曜日	15:30～18:20		高井戸温水プール
初心者3期 レディース3期	1月6日～3月10日 月曜日	10:00～11:50		高井戸温水プール
幼児3期 小学初心・初級3期	1月6日～3月10日 月曜日	15:30～18:20		高井戸温水プール
身体障がい者教室	11月2日～11月23日 土曜日	9:00～10:30		高井戸温水プール
知的障がい者教室	11月30日～12月21日 土曜日	9:00～10:30		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

救急法講習会



6月26日(水)の水難事故対策「救助法」(実技、高井戸温水プール:松井仲子講師)につづき、救急法講習会が7月18日(木)矢野明杉水連副会長を講師として、高井戸地域区民センターでもたれました。

【水泳指導員と事故の予見義務】と題して、具体的な事案が提示され、出席者間のディスカッションを交えて講義してもらいました。

また【心肺蘇生法(CPR)の改訂事項とAEDの再確認】では、50年ぶりに改正された救急法ガイドラインを学びました。

(一般市民の蘇生法は、従来の気道確保(a)+人口呼吸(b)+心臓マッサージ(c)の流れではなく、(c)+(a)+(b)を基本にする。しかし溺水者に対してはその限りではない。)

水泳事故は重大な結果(民事的にも、刑事的にも)になる場合がありますので、日頃から講習会に参加して、最新の知見を身につけて頂きたいと思います。(普及部)

25年度 後期指導員養成研修会 ご案内

中級以上の方の水泳教室です。

①杉十小温水プール

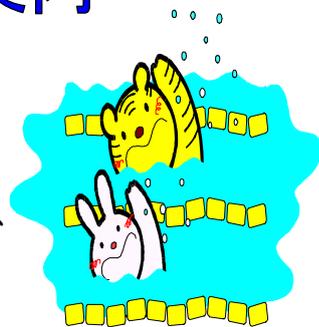
日時:2013年10/8、22、11/12、26、12/10、24、2014年1/14、28、2/11、25、3/11、25

☆全12回 火曜日 19:00~21:00 定員:20名(抽選)

②高井戸温水プール

日時:2013年10/1、15、11/5、19、12/3、17 2014年1/7、21、2/4、18、3/4、18

☆全12回 火曜日 19:00~21:00 定員:20名(抽選)



参加費: ①、②いずれも12,000円(12回分)

申込締切:9月20日(必着)(★9/1号の区報「すぎなみ」に詳細記事が掲載されます。)

申込み:杉水連ホームページ(www.sugisui ren.com)の問合せページから sugisui ren@gmail.com

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」

問合せ:TEL.080-5523-6443(電話に出られない場合も有ります。ご了承下さい。)

主催:杉並区水泳連盟 後援:杉並区教育委員会

杉並区水泳連盟 講演会「スポーツとわたし」

講師 石津 政雄氏 スポーツ予防医科学・介護予防運動のスペシャリスト



日時 2013年11月9日(土)
午後2:00~午後4:00(午後1:30開場)

場所 勤労福祉会館 西荻地域区民センター
杉並区桃井4-3-2(JR中央線西荻窪駅から徒歩15分)
◆西荻窪駅北口からバス 井荻駅行きまたは荻窪駅行き、
荻窪駅北口からバス(0番・1番乗り場から乗車)、
桃井四丁目下車。 ※車での来館はご遠慮ください。

お申込み 往復ハガキにてお申し込み下さい。(10月20日必着)
『『スポーツとわたし』入場希望』と明記し、住所・氏名・
電話番号・入場希望人数 及び返信先をご記入の上、
下記宛先までお送り下さい。

<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

*石津政雄氏 プロフィール

1947年茨城県大洋村生まれ。1988年大洋村村長に就任。
4期16年の間、スポーツ予防医科学を駆使した村民の健康づくりを展開。
介護予防運動の草分け的存在。第45回衆議院議員。総務政務次官。
2003年科学技術政務担当大臣賞受賞
(寝たきり予防と医療費削減を可能にした地域の健康づくりシステム開発に対して)
NPO法人日本地域健康支援機構理事長。日本大学大学院客員教授。
東京医科大学客員講師として活躍。
医療と介護が連携した介護予防の新たなシステムづくりに取り組んでいる。



対象・定員 杉並区在住・在勤・在学・在スイミングクラブの方 250名 入場料無料
お問い合わせ 杉並区水泳連盟 田代 080-5523-6443(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
後援 (公財)杉並区スポーツ振興財団
※尚、余席がある場合は、当日でもご入場いただけます。

平成25年度杉並区水泳連盟定期総会が4月20日(土)高井戸地域区民センターで開かれました。杉並区水泳連盟規約改正等、審議され、了承されました。また今年度から、前年度までの4委員会を3部(総務部、普及部、競技部)に改め、各部の連携、協力体制の充実を図っていくことになりました。

(於:高井戸地域区民センター →)



《事務局》皆様のご意見、ご感想をお待ちしております。
〒168-0064 東京都杉並区永福 3-40 -16(森田恒世方) 電話・FAX 03(5930)7284