

杉水連だより

No.118 平成26年 2月 1日発行

目次

- P1 理事長挨拶
- P2 杉水連講演会
- P3 第66回区民体育祭
- P4,5 水中運動講習会・各教室報告
- P6 ご案内



杉水連講演会「スポーツとわたし」
於・西荻区民センター体育館
(2頁に記事)

「2014年の水泳連盟」

杉並区水泳連盟理事長 西野 淳一

昨年は2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定し、久しぶりに明るい話題として大いに盛り上がりました。そして、スポーツへの関心が一段と高まっているように感じます。年末年始には、オリンピックやスポーツの特集番組をご覧いただいた方も多かったのではないのでしょうか。

杉並区水泳連盟は、水泳による健康についての取り組みを昨年より始めました。

近年、区内のプールでも水中ウォーキングやアクアビクスなどの講座も数多く開催され、プール利用者のニーズや多様化が目立つようになりました。また、幼児から高齢者まで幅広い年齢層の方々々が足を運び水とのかかわりを楽しんでおられます。杉水連としても泳法や泳力の向上だけでなく、年齢や体力に応じた水中運動全般の勉強を指導員に研修してもらいスキルの向上を進めております。

11月には、スポーツ予防医科学・介護予防運動のスペシャリスト石津政雄先生（元衆議院議員）をお招きし、健康維持や予防の研究取り組みについて、実際の写真やデータをもとにご講演いただきました。身体を動かすという当たり前のことの重要性や、水の中での運動効果などを再認識するとともに、今後の活動に役立つ正しい知識を身につける必要を痛感しました。

今年はさらに研鑽し、皆様の健康増進のためにお役に立ちたいと思っております。明るい「水の輪」がますます広がるよう活動を続けます。

2014年はうま年。オリンピックの代表選手を目標とする若者は跳ね馬の如く、そして杉並区水泳連盟は農耕馬のよう着実に前進し、「足跡の残る一年」となることを希望いたします。

杉並区水泳連盟講演会

石津政雄氏『スポーツとわたし』



於：西荻区民センター体育館
(すぎなみフェスタ 2013 同時開催)



石津政雄先生を囲んで。



背筋を伸ばし、「大腰筋」を意識して！

2013年11月9日、今年度の事業計画に基づく講演会が、石津政雄氏をお迎えして行われた。テーマは「スポーツとわたし」。

石津氏は、茨城県の大洋村村長を16年もの間務められ、その間、村民の健康づくりを促進、寝たきりを防止し老人医療費の抑制に効果を上げ、地域の健康づくりシステムを構築された方だ。

講演は、詳細なデータを説明されつつも、ユーモアを交えた巧みな話術で我々を飽きさせず、終始和やかな雰囲気で行われた。上記の方法についての説明は、スポーツインストラクターの指導のもと、個々の運動機能や体力等を測定し運動メニューを組み、継続して展開する。年に2・3回測定をしながら、効果を確認しプログラムを見直すというもの。

数々のお話の中で特に心に残ったのは、健康のために重要な三大要素は、①食事のコントロール②有酸素運動③筋力トレーニングであるとのこと。寝たきり防止に大切なのは、大腰筋を鍛え太くすること。

一番大きな筋肉である下肢部の筋肉を歩いて鍛え、食事を質素にするということだ。また、筋力トレーニングはやろうとするから辛くて3日しか持たないので、日々の動作にスクワット等を取り入れれば長く続けられるとのこと。

杉並区水泳連盟においても加速する高齢化時代に対応すべく、指導員向けに高齢者に対する水中運動の講習会も現在進行中であり、今回の講演もそれに準ずる内容だったので、たいへん有意義なものになったばかりでなく、自身の戒めにもなった。(安藤 隆司)

第66回 杉並区民体育祭・夏季大会水泳競技会



平成 25 年 9 月 1 日、第 66 回杉並区民体育祭夏期大会水泳競技会が、和田堀公園プールで開催されました。

昨年とは、打って変って好天に恵まれ、大会日和となりました。大会は 7 才から 70 才と元気に 559 名が参加し種目数 885 種目、大会新は 20 種目と、充実した大会となりました。

選手達は当日、日頃の練習の成果を十二分に発揮されたことと思います。

待ちに待った 2020 年のオリンピック・パラリンピックの開催地が、東京に決定しました。6 年後のオリンピックに向かって、杉並区の選手達が夢をもって練習に励み、努力して夢を実現してほしいと願っています。目標を持ち努力することが大切です。期待しております。(吉川秀子)

季節は「秋」のはずですが、残暑というよりはむしろ猛暑の中、区民体育祭夏期大会水泳競技大会を開催いたしました。杉並区では毎年、屋外の和田堀公園プールにて大会を実行しております。

区内の水泳愛好者が、年に 1 回 50m プールで行う区民水泳競技会は、大変有意義なものであることを毎年のように実感しております。来年以降も、安全に留意しつつ、50m プールでの競技会を継続してゆきたい所存です。(競技部長・大会審判長 三澤圭祐)

	優勝	二位	三位
中学男子	日大二中	井荻中	佼成学園中
中学女子	日大二中	立教女学院	高南中
高校男子	日大二高	東京立正	中大杉並
高校女子	とびうお	東京立正	日大鶴ヶ丘
一般男子	スカイフィット		
一般女子	ヴィム SA		

大会新記録 20 種目 (リレー種目を含む)

優秀選手賞

- ① 今川雄洋 (日大二高)
100m 平泳ぎ 1-08-18
- ② 森岡紀子 (東京立正高)
200m 個人メドレー 2-29-50



入賞した皆さん。おめでとうございます。

杉水連 水中運動講習会

(社)日本スイミングクラブ協会認定講師でもある大方孝先生の水中運動講習会が平成25年9月7日(土)の学科講習を皮切りに始まりました。

実技講習は9月中旬から毎月各1回(全日程5回)がプールで行われます。これまで3回の実技講習が高井戸プールにて行われました、以下簡単ですがその様子をレポートしてみました。

第1日目の学科は朝10時から高井戸地域区民センターにて行われました。ほぼ1日かかりで参加者の皆さんはかなり辛かった(?)ようですが、講義はとても判り易く、またダジャレ交じりの講話は、時には眠気さえも吹き飛ばす勢いで時間が経っていきました。講義間に小テスト(3回)を行い、受講者の理解度を深める形で終了しました。

第2回目の実技講習初日のテーマは水中ウォーキング、腰を落としてのウォーキングや、後ろ歩き、踵やつま先を上げての歩き、ひねりを加えた歩き等、水中では抵抗や流れがあり、真剣にやると結構な運動量になり、終わった後はとても爽やかな気分になりました。

第3回目は水中ジョギング、文字通り水中では抵抗があり走る事は出来ませんが、それをイメージして行くと良い運動になり、泳げない方やリハビリ時などには参考になります。また、走る時に使われる筋肉や鍛え方の説明など判り易く講義して頂きました。

第4回目は水中ストレッチング、ジョイポールを使って片足立ちのバランス感覚や、腰のストレッチ歩き、水面に浮かんでのリラクゼーション等を行いました。後半は参加者をグループ分けにして、一人ずつ順番に先生役を行うという、実際の水泳教室のような感じで前半のストレッチングを復習しました、これにより受講者のスキルアップにも一役買って頂きました。簡単ですが以上が今までの講習内容です、毎回新たな発見があり大変楽しみです。また今後の高齢者社会を迎えるにあたり、必要不可欠な分野である事と認識させて頂きました。(鈴木 孝夫)



講師の大方 孝先生



8時間みっちり学科の勉強、テストを行いました。皆さんお疲れ様でした。(.-.)も-たくた...



プールでの実技風景が、撮影出来ないのが残念ですが、参加した皆さんの笑顔が、楽しさを証明しています。♪(∇^*)ノ☆

杉水連で、あなたも指導員になってみませんか？

くわしくは→6ページの案内をごらんください。

水泳教室報告

今年度の水泳教室（約30教室）の中から、幼児・小学生教室（杉十小プール）を竹内さん、障害者教室（高井戸プール）を杉本さんに報告してもらいました。

今回幼児、小学生の水泳指導に実習生として入らせていただきました。まず、幼児は水泳を指導するというよりは、遊びの中で自然と泳げるようにサポートしていきました。水に恐怖を感じている子どももいましたが、無理はせず、楽しみながら、回りの子どもとの関わり合いの中で、少しずつ水への恐怖心をなくしていきました。指導員の先生は、子どもの言動にやる気を見つけ、それが後退しないよう、時には厳しく子どもに接していることもありました。子どもの進歩は本当に目覚ましいもので、初めは顔を水につけられなかった子どもが、顔をつけてバタ足をする姿に驚きと共に感動を覚えました。できることにより覚醒する楽しさは、子どもの心の奥にある小さなやる気から始まり、指導員はそれを見つけ、引き出す力が必要であると感じました。



指導員の皆さん。（杉十小プール）

小学生クラスでは、遊びより教育の面が強くなり、子どもたちはクロール、背泳ぎが10メートルほどできるようになりました。小学校低学年のクラスだったため、人見知りも少なく、回を重ねるごとに仲良くなれたように感じます。しかし、だんだん慣れてくるとふざけて遊ぶ子どもが増え、話を聞くときはしっかり目を見て聞くようにさせることが大切だと感じました。また、ただ聞くだけでなく、実際に子どもと一緒に手足を動かしながらイメージをつかみ、理解してから実践する必要があると感じました。

私たち指導員側にとって当たり前なことでも、子どもにとっては全てが初めてで難しいことであるため、繰り返し根気強く教えていくことが大切だと思いました。皆が一回で一斉に理解できる声の大きさ、説明の効率の良さを今後もっと向上させたいです。そして何より、楽しく、水泳を好きになってもらいたいという気持ちを忘れずにこれからも指導に当たりたいと思いました。（竹内 碧）

昨年11月2日～12月21日の期間、高井戸温水プールに於いて、障害者水泳教室（身体・知的共、全4回）が行われました。前半の教室（身体）は、参加人数が少なく、個別指導のかたちをとり、きめこまかな指導ができましたが、募集方法等が課題となりました。

かわって後半（知的）の教室は、ほぼ全員参加（10名）で、幼児プール+小プールのみでは手ぜまに感じられ、安全面で反省があり、大プールの1コースを利用できれば、余裕をもった教室が可能だと思いました。

各回とも参加した皆さんの笑顔があふれ、楽しんで水泳・水中運動をしていただけたと思います。全4回では、少し物足りなかったかもしれません。

指定管理者の(株)協栄さんには大変お世話になりました。（杉本 直）



参加者の皆さんと一緒に。（高井戸プール）



2014 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 : 2014年 5月 11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)
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区内スポーツクラブ ③教育委員会事務局スポーツ振興課 ④杉並区スポーツ振興財団 にございます
- 郵送先 : 〒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
- 締切り : 4月8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、内容が掲載されます。

平成26年度 前期基礎水泳指導員養成教室

①杉十小温水プール

日 時 : 4/8, 22, 5/13, 27, 6/10, 24, 7/8, 22, 8/12, 26, 9/9 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 : 4/1,15, 5/20, 6/3, 7/1,15, 29, 8/5,19, 9/2,30 全11回

☆第1、第3火曜日(7/29, 9/30は 第5火曜日)

19:00~21:00 定員: 20名(抽選)

参加費 : 11,000円(11回分)

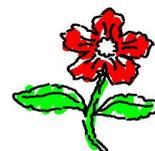
申込締切: 3月20日(必着) ★3月1日付の広報「すぎなみ」に、申し込み方法等、内容が掲載されます。(予定)

申込み: 杉並区水泳連盟ホームページのお問い合わせメール E-mail: sugisui ren@gmail.com 又は、往復ハガキに、ご希望のプール(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)をご記入の上、お申込みください。

宛 先: 〒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

杉並区水泳連盟ホームページ : www.sugisui ren.com

主 催: 杉並区水泳連盟 後援: 杉並区教育委員会



☆平成26年度 定期総会のご案内

日 時 平成26年4月26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)

●ご意見、ご感想は下記までお寄せください。

《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