



# 杉水連だより

No.120 平成27年 3月 20日発行

## 目次

- P1~2 理事長代理挨拶
- P3 小学生初心者・初級者  
水泳教室
- P4.5 検定試験合格者  
皆さんの声
- P6 2015ジュニア・マスターズ  
大会ご案内他



平成26年度 杉並区基礎水泳指導員  
基礎検定試験 12月20日  
高井戸地域区民センター集会室  
(4・5頁に記事を掲載)

## 生涯スポーツと「水」

杉並区水泳連盟 理事長代理 三澤 圭祐

長寿国の代表である日本、食べるものにも飲み水にも苦労せず生活できる環境の中で世界一の長寿国となりました。一方で、「生活習慣病」「腰痛や関節痛」の症状を訴える人々も増加しているようです。介護保険料も上昇を続けている様子。最近では、症状の出る前の「予防」の重要性が言われていますね。区内には、公共・民間・学校施設など沢山の運動施設がございます。中でも、水泳や水中運動は、年齢や体力を問わず、どなたにでも無理なく楽しんで頂く事が出来るスポーツであり、「健康で長生き」の為には大変有効なスポーツです。健康診断の結果が気になる方、診断結果に関わらず予防の為に、もちろん競技結果の為に競泳練習をされる方や趣味でプールに通われる皆さん…多くの区民の方の笑顔と健康の為に、水泳連盟は活動を続けます。

杉並区水泳連盟では、区民体育祭等水泳大会開催のお手伝いとともに、60余年の間、区民の皆様への水泳の普及に微力を尽くしてまいりました。少子高齢化が進む昨今では、水泳（泳ぐこと）と並行して、顔を水につけない「水中運動プログラム」普及のための勉強を継続しております。昨年・一昨年には二年間を費やし、水中運動プログラムに関する勉強をしてきました。本年度は、今まで勉強したことに加えて、指導の引き出しを増やす為の内部研修プログラムが企画されています。

(2頁へ続く→)

(→1 頁から)

幼児・小学生対象の水慣れ教室から、元気な中高齢者をさらに元気にするための教室に至るまで、多くの区民の為にプールプログラムのお手伝いを通じて生涯スポーツ「水」の普及発展の為に、努力を継続いたします。

健康で元気いっぱいの子供たち、勉強とスポーツの二刀流に汗を流す学生諸君、働き盛りの成人の皆様、元気に過ごす中高年者の方々、全ての区民の皆様と「水」を通して笑顔あふれるコミュニケーションをとることができれば、連盟員も笑顔になることができます。連盟員の皆様、杉水連だよりをご覧の皆様、ともに「水」で笑顔になりましょう。健康で元気な生活の為に、笑顔でプールにてお会いしましょう。

末筆となりましたが、前理事長の辞任に伴い、理事長代理を仰せつかりました。任期満了まで、微力ながら精いっぱい努力いたします。よろしくお願い申し上げます。

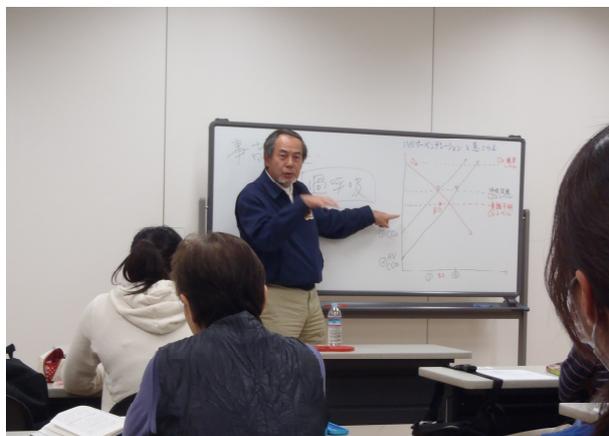
**平成 26 年度 杉並区基礎水泳指導員養成講習会**が 12 月 8 日の開講式より、高井戸地域区民センター、同プールで行われました。17 名の受講者が参加しました。学科科目として、水の特性と水泳の指導法、救急法（CPR含む）、水の管理と保健、中高齢者の水中運動概論等が、杉水連各講師より講義がありました。

実技は温水プールで（19：00～21：00）各種泳法、救助法、潜行、水中介助法、中高齢者の水中運動指導法、まとめ（4 泳法・横泳ぎ・潜行）が行われました。

全 7 回の日程に参加した受講生は、平成 26 年 12 月 20 日最後の基礎検定試験として、学科及び実技、面接の試験を受けました。結果は、見事全員（11 名）合格となりました。



皆さん、日頃の練習の成果をいかん無く(?) 発揮されていました。(於：高井戸温水プール)



学科講義。矢野講師（左）による「水の管理と安全対策・救急法」、三澤講師（右）による「水の特性と水泳指導」。(於：高井戸区民センター)

# 小学生初心者・初級者水泳教室

平成26年9月29日～12月22日高井戸温水プールにて行われた、小学生初心者・初級者水泳教室（全7回）の報告をいたします。

## 小学生初心者（16：30～17：20）

目標「水慣れから水泳の基礎を学び、水を楽しむ」を掲げる。

教室の流れ（集合時間～退水まで）以下の点を考える。1. 準備体操担当 2. 使用する道具（赤台、ビート板等） 3. 事前アンケートを基にした班分け 4. 緊急時の対応（避難経路等） 5. 諸注意等  
力点を置いた取り組みについて

- ①正しい姿勢作り。
- ②息継ぎが継続してできるようになること。

教室の成果

一番伝えなかったこと（＝呼吸時の頭の上げ過ぎが体を沈めてしまうこと）は、全員にきちんと伝わったと思う。ただ、水泳に対して苦手意識の強い子が多く、習熟度にばらつきが出てしまった。

今後の課題

苦手意識の強い子やすぐに諦めてしまう子を、どのように楽しませながら上手く乗せていくかを考えたい。来年度の水連の水泳講習会等で、自らの“引き出し”を増やし、子供たちが楽しみながら上達できるような教室にしていけたらと思います。

## 小学生初級者（17：30～18：20）

目標 クロール25メートルの完泳、および泳力の向上。

教室の流れ（集合時間～退水まで）1. 準備体操担当 2. 使用する道具（赤台、ビート板等） 3. 事前アンケートを基にした班分け 4. 緊急時の対応（避難経路等） 5. 諸注意等

力点を置いた取り組みについて

- ①呼吸時の顔の上げ過ぎで足が沈んでしまう子が多いので、そうならないようなきれいなフォームを習得させる。
- ②できるだけ距離を伸ばす（25メートルの完泳）。

教室の成果

最終日1班（上級コース）では、1人を除く全員が25メートルを完泳。

今後の課題

このレベルのクラスだとどうしても反復練習が多くなってしまっているので、もっと多彩な練習方法で子供たちが楽しみながら上達するような指導を心掛けていきたい。

参考として、指導メニューを記載いたします。（クロール25メートルの完泳、及び泳力の向上。）

- 1回目 水慣れから、腰掛キック。ポピング、蹴伸び、バタ足等。
- 2回目 正しい姿勢作り。蹴伸び、バタ足。ビート板を使ったクロール。
- 3回目 面かぶりクロール。ビート板を使ったクロール等。蹴伸び、バタ足。フォームの基礎。
- 4回目 面かぶりクロール。補助を行いながら、フォームの基礎。
- 5回目 面かぶりクロール。呼吸の仕方を中心にフォームの練習。
- 6回目 前半日程の基礎反復練習。面かぶりクロール。呼吸の仕方を中心にフォームの練習。個別にチェックポイントをアドバイス。
- 7回目 前半日程の基礎反復練習。面かぶりクロール。呼吸の仕方を中心にフォームの練習。伸びのある大きな泳ぎを目指し、距離を伸ばす。正しいフォームの完成と25メートルの完泳を目指す。

（普及部 米田憲一）



# 平成26年度杉並区基礎水泳指導員合格おめでとうございます。

新しく指導員の仲間になられた方々の抱負をいただきました。

これからの研修を終えて指導員として恥ないように一步一步づつ私自身も学びながら、水泳を楽しみながら、水泳を好きになりながら、1人でも多くの人に水泳の良いところ伝えられれば良いかと思えます。頑張ります。

永井咲子

7歳から区内の水泳教室に通ったことがきっかけで水泳の楽しさを知りました。成人してからトライアスロンを始められたのも水泳が得意種目だったからです。今後は杉並区民の方々に水泳の楽しさを伝え、健康維持のお手伝いさせてい頂きたいと思えます。よろしく願いいたします。

小田智子

5歳の時から始めた水泳です。これまでに多くの方々に指導して頂きました。自分が資格をとることができ、これからは、小さい子どもたちには自分がそうであったように「夢」を、大人の方々には「楽しさ」を伝えられたらと思えます！

村上果世

小1から泳いでも少しも速くならないのになぜか水中にいるとほっとできる水泳に少しでも恩返しをと思い、指導員に応募しましたが、講習ではまだまだ知らないことがたくさんありました。ご指導のほどお願いいたします。

今給黎（いまきいれ）成夫

私は水泳をそれほど真剣に取り組んでいた訳ではありません。基礎水泳指導員育成教室に通っているときも試験を受けるつもりもなく、日々健康の一環とし捉えていました。もともと受けるつもりがなかった基礎検定試験でしたが、受かってしまうと水泳の姿勢が変わり始めていました。これからは真剣に水泳に取り組んで行こうと考えています。

中村耕治

これからも、水泳などの指導技術を磨いて、お役にたてるよう一生懸命学んでいきますので、どうかよろしくお願い致します。

三宅嘉雄



特別講師大方先生（左端）を迎えて。水中運動指導法。



矢野先生による救急法（CPR）実技。

(4頁つづき)

健康のために幼少時から水泳を始め現在に至っています。今までの経験に加えて、広く学び、先輩方から吸収し、水泳を通じて社会に貢献していきたいと考えております。宜しくお願いします。  
深澤 中

基礎水泳指導員養成講習会での中高齢者に向けた水中運動の学科・プール実技は、初めての体験で興味深いものでした。今後も講習会・研修会等で研鑽を積み、微力ながら杉水連のお役に立ちたいと思います。

丸山陽一

体力維持のために長期間水泳を楽しんでいることと、私の子供達と孫に水泳を教えてきた経験を生かして、泳ぐことの容易さ、楽しさ、健康維持上の有効性を、初心者に充分伝えられる指導者になりたいと思います。

笠原孝雄

アラサーになる知的障害の娘に、泳ぎの楽しさを教えたくて、指導員になろうと思いました。これからが大切な勉強です。どうぞよろしく願いいたします。

石橋早美

## 飛び込み講習会のご案内

競泳の飛び込みスタートやターンを含む練習会です。

日時・4月22日(水)午後5時~7時

4月27日(月)午後7時~9時

場所・高井戸温水プール(杉並区高井戸東3-7-5)

講師・杉並区水泳連盟指導員

対象・区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブの小学生以上で、50m以上の泳力があり、定期的に水泳の練習をしている方

定員・各回30名(抽選) 費用・各回500円

申し込み・申込書(スポーツ振興課<区役所東棟6階>、スポーツ振興財団、区温水プール、各スポーツクラブで配布)を、4月7日(必着)までに杉並南郵便局留 区水泳連盟宛



(参考写真)

(〒168-8799 浜田山4-5-5)

## ☆平成27年度 定期総会のご案内

日時 平成27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

杉並区水泳連盟事業報告等、年1回の総会です。会員の皆様の多数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)

# 2015 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 : 2015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 : 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 : 〒168-8799 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。

## 平成27年度 前期基礎水泳指導員養成教室

### ①高井戸温水プール

日 時 : 4/7, 21, 5/19, 6/2, 30, 7/7, 8/4, 18,  
9/1, 15, 29 全11回  
☆ 火曜日 19:00~21:00 定員: 20名 (抽選)  
参加費 : 11,000円 (11回分)



### ②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  
☆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 : **至急お申し込みください。(若干名)**  
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: sugisuiaren@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 : 〒168-8799 杉並区浜田山4-5-5 杉並南郵便局留「杉並区水泳連盟」宛

杉並区水泳連盟ホームページ : [www.suginamisuiaren.com](http://www.suginamisuiaren.com)

主 催 : 杉並区水泳連盟

### 大泉時男さんを偲ぶ

20余年に渡り杉水連の副会長、顧問として御尽力いただいた大泉時男さんが去る2月4日亡くなりました。区議会議員など要職に就きながらも、毎月の理事会や競技会ははじめ諸々の水連事業に携わり大いに活躍していただきました。あの温厚な笑顔にもう会えなくなると思うと残念でしかたありません。ご冥福を祈ります。

杉並区水泳連盟副会長 森田恒世

●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