



杉水連だより

No.124 平成 29 年 3 月 20 日発行

目次

- P1.2 杉水連とわたし
- P3 救助法講習会
- P4 28年度事業を振り返って
- P5 水の魅力
- P6 2017 ジュニア・マスターズ
大会案内、前期基礎水
泳教室案内他



第69回 杉並区民体育祭
夏季大会 入賞校、チームの皆さん
(2頁に記事を掲載)

杉水連とわたし

杉並区水泳連盟相談役 都築 直樹

私が小学校に入学したのは 1945 年、終戦の年でした。入学早々五月から集団疎開で長野に行き、八月十五日の終戦の日は疎開先で迎え、杉並に戻ったのは十一月でした。物資が乏しい時代で、特に食糧事情が悪く、寒い長野では子供たちは冬を越せないのではないかと思われていたこともあったそうです。私が通った小学校には 15m×7m の防火用水のようなプールがあり、三～四年生のころから水遊びが好きで、その小さなプールで友達とよく遊んだものです。中学三年から大学まで、部活では水泳をやってきました。

中学にはプールは無く、練習は中大プールで大学生の練習が終わった後使わせてもらいました。今日では、学校にプールがあるのは当たり前ですが、当時、杉並区内の中学二十校余でプールがあったのは、東原と井荻の二校だけだったと思います。高校にもプールは無く、大学のプールも不便で、練習場確保には苦労したものです。

大学卒業後、しばらくは杉並を離れ、水泳とも無縁の生活となりました。やがて杉並に戻り、1976 年の区民大会に久しぶりに参加した時、高校時代から大会で知り合っていた石井紀元氏に、来年の都民大会に出ないかと誘われましたが、都民大会はレベルが高いのではと、一度は断ったのですが、自分も出るから一緒に泳ごうと云われたのが杉水連に加盟する契機でした。1980 年頃から、杉水連の仲間とマスターズ大会に参加するようになり、河野睦夫氏に平泳ぎを習い、1986 年に 200 m 平泳ぎで日本記録を出せたのも良い思い出です。 (2 頁へ)

(→1 頁から)

杉水連に加盟後、7～8年は都民大会に参加しましたが、40代半ばになり、誰か代わりをと考えました。杉並在住で水泳が好きな人はいないか、思いついたのは大学の部活の関係で知り合いの森田恒世氏です。早速、森田氏に連絡を取り、都民大会への参加と杉水連への加盟を頼み、こころよく引き受けてもらいました。その後の森田氏の都民大会、杉水連の事業、組織運営等での活躍は、会員の皆様はご存知のことと思います。

杉水連は、やがて創立七十周年を迎える長い歴史があります。この間、戦後の混乱から復興の時期、高度成長の時代が過ぎ、少子高齢、経済低迷の時代が続いています。どのような時代にも適応し、杉水連が継続し、発展するよう努力しましょう。



前列右端 都築さん(於：高井戸地域区民センター
杉水連総会にて。2008年)

第69回 杉並区区民体育祭 夏季大会 水泳競技会

9月4日(日)和田堀公園プールで、杉並区民体育祭夏期大会 水泳競技会が開催されました。総参加数574名で行われました。区内の各学校をはじめ、地域団体の水泳に対する熱い思いが伝わってきました。こうした盛り上がりは、2020年の東京オリンピック・パラリンピックにつながっていくことだろうと思われまます。ところで、施設の老朽化で、参加者の皆さまからいろいろご指摘をいただいております。改築が待たれるところです。下記入賞団体を掲載いたします。



1位 2位 3位

- ◆中学男子 日大二中 NISITA 天沼中学校
- ◆中学女子 日大二中 立教女学院中 スポハイSS
- ◆高校男子 TIJ-RA 中大杉並高 カピパラさん
- ◆高校女子 日大二高 東京立正高 日大鶴ヶ丘高
- ◆一般男子 TIジャパン
- ◆一般女子 ヴィムSA

(優秀選手賞)

- 丹澤 健(井草中) 100mバタフライ 1-02-12
- 島谷葉那(東京立正高) 100m自由形 59-56

◆大会新記録種目数 38 種目(リレー種目を含む)

救助法講習会



H.W.ハインリッヒ（1886－1962）はその法則で、一つの重大な事故が起きる背後には、29の軽微な事故があり、さらにその背影には300に及ぶ事案（いわゆる「ヒヤリ・ハット」）が起きていたことを指摘しています。プール事故に関してもあてはまります。しかも、当該者が水中で溺れる事故の場合には、陸上では軽微な事故で済まされることでも、水中では重大事故につながりかねません。

杉並区水泳連盟では、毎年プール事故を未然に防ぐ目的で、様々な講習会、勉強会を開いています。今年度も7月のCPR（心停止による救命処置、心肺蘇生法）、AED（自動体外式除細動器）研修に加え、9月21日にはプールでの指導上で心得ておくべき「救助法」を高井戸温水プールで開きました。

矢野講師（杉水連副会長）から、溺者救助法、その運搬、特に溺者が頸椎損傷を疑われる事案での救助のあり方。指導員、プール監視員間との連絡体制、救急隊員への引き継ぎ、同行等を学習しました。

また、三澤講師（杉水連理事長）より、実際の水泳教室で起りうる事故について、個別ケースごとに教えてもらいました。

例えば、小学生低学年教室では、その班構成のつくり方、受講者10名、指導員2名での場合の指導メニューの進め方、指導員の立ち位置、プール・プールサイドへの目の配り方、休憩時間等、盲点となる注意事項を学びました。

「班を担当する指導員2人がベテランの場合の方が、お互いがお互いを信頼しているから、かえって受講者に対する注意がおろそかになり、事故につながる場合がある。」との指摘は、指導者は心にとめておくべき事であると思いました。（普及部）



矢野講師（右上）による溺者救助法
（於：高井戸温水プール）



三澤講師（右）による水泳教室指導上の安全・注意点
（於：高井戸温水プール）

平成28年度活動を振り返って

今年度の杉水連の事業を振り返って普及部の森さんに報告してもらいました。

一年を振り返り世の中が、いろんな意味で、乱れた一年になったと思います。

私が、杉並水泳連盟に入った経緯は、久し振りの水泳を始め、10年前からマスターズの大会、杉並区の水泳大会に参加し、地元杉並区の大会でのお手伝いを始め、水泳仲間とその子供達と参加人数が増え、集まりの責任者として、自分自身のスキルアップの為に、杉並区水泳連盟の基礎水泳指導員養成講習会を受け、合格したことに始まります。

早2年が経ち、杉並区水泳連盟の連盟員として自分が、基礎水泳指導員養成講習会の募集することに携わり、今年の指導員講習会は、残念ながら定員に満たず中止になりました。いろんな意味で、準備不足、認識不足、世の中の流れ、時代の流れが急変している中で、水連のあり方を考える出来事になりました。

また、日本の水泳界は、リオデジャネイロオリンピックで、日本選手が活躍し金メダルを取る大活躍を見て、老いも若きも水泳人口が、増えていると思われま。しかしながら、水泳指導を取組む中で、飛び込みの練習の禁止、今年は、とりわけ高校生の飛び込み禁止、学校授業での、禁止という大きな流れ、杉並区水泳連盟でも、指導する側のリスク軽減等、変化していく世の中の流れを目の当たりにして、杉並区水泳連盟主催の飛び込み講習会も中止



理事会前の打ち合わせ。（左から）鈴木さん、米田さん、森さん。

せざるを得ない状況になりました。こうした時代の流れを掻き分ける為にも、早急に連盟の方向性を見出し、幅広い年齢層の連盟員を増すことを痛感しています。杉並区水泳連盟も新体制になり、微力ながら、今後もお力添えできればと思います。

杉並水泳連盟の仕事を通して、自分が、見本を示さなければいけない事として、挨拶、返事が出来ない人が増えてきていると思います。どこかのプールに横断幕にプールに入る前に一礼、出る時の一礼をしましょう。これを杉並地に根付かせたい。名前を呼ばれたら、ハイという返事当たり前のようではない人が多いと思います。自分も、日常生活の中で、うなづく、手をあげる、と行動していると思う。ここで、私も基本に戻り、一つ一つ積み上げていくことが、私自身に必要な事であり、杉並区水泳連盟を盛り上げていく事ではないかと考えています。（普及部 森 巖）

水の魅力

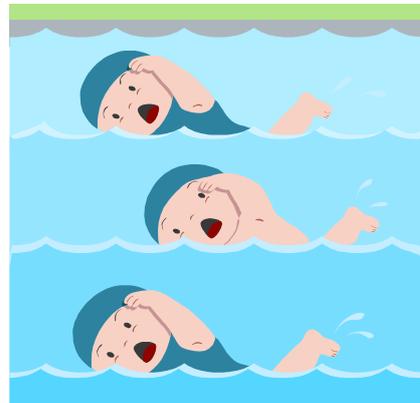
毎年、杉十小プールと高井戸プールで行なわれるアクアの教室は、和やかで活気にあふれ、笑顔の花が咲きます。

「水中運動で膝の痛みが軽くなり、大好きな旅行に行かれるようになりました。」

「おかげさまで第二の人生を楽しんでいます。」

80代の受講生の言葉は励みになります。

水泳指導においても、短期間での上達ぶりを共有できる喜びがあります。とはいえ、教室の初日は全員が初対面なので緊張感があり、一人一人の個性や泳力を理解しながらの指導は、試行錯誤の連続です。頑張りすぎても上手くいかず、心のゆとりが大切と感じました。



昨年度は微力ながら、普及部理事の一員として、教室開催に向けての準備や行事のサポートをさせていただきました。

周囲の協力は心強く、日頃から良いつながりを持つことで乗り切れたように思います。また、常に課題になったのは、理事の活動をオープンにすることの大切さと難しさでした。

私が水泳指導に携わったきっかけは、娘が1歳の時に通ったスポーツクラブの親子水泳教室。今まで経験したことのない世界が新鮮で、子供以上に楽しんで夢中になりました。その様子を見ていたコーチにスカウトされたのがはじまりです。

やがて水の世界が広がり、10年前から全国各地のオープンウォーターレースにチャレンジしています。波にもまれながらの3キロ遠泳。屋久島の大会では、海がめの親子に遭遇するなど思いがけないことも。急な天候の変化に戸惑うこともあります。自然につつまれて泳いでいると気持ちがおおらかになります。

水の素晴らしさや怖さを肌で感じるのが、日々の水泳指導にも役立っている気がしています。(普及部 岡崎道子)



写真左は、杉水連講演会にもお世話になりました柴田亜衣さんです。この日は、屋久島の遠泳大会の選手兼プレゼンターとしてご参加されました。

平成29年度 前期基礎水泳教室

①杉十小温水プール

日時：4/11, 25, 5/9, 23, 6/13, 27, 7/11, 25, 8/8, 22, 9/12, 26 全12回
☆第2、第4火曜日 19:00~21:00 定員：20名（抽選）
参加費：12,000円（12回分）

②高井戸温水プール

日時：4/4, 18, 5/2, 16, 30, 6/6, 7/4, 8/1, 15, 29, 9/5 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.suginamisuiiren.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。

2017 ジュニア・マスターズ 水泳大会ご案内

- 日時：2017年 5月 14日（日）午前9時～午後4時半（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 にごさいます
- 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11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29年度 定期総会のご案内

日時 平成29年4月22日（土）午後6時半～ 場所 高井戸地域区民センター
会員の皆様の多数のご参加をお待ちしております。当日、杉水連年会費の手続きもいたします。また、総会終了後、懇親会を予定しております。（総務部）

《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