

目次

- P1.2 副会長挨拶
- P3 2023 シュニア・マスタース大会
- P4 2023 年度水泳連盟事業計画他
- P5 指導員実技研修会
- P6 ご案内他



第77回 都民体育大会 水泳競技会 7月17日(月・祝) 杉並区選手、応援団の皆さん。
於 東京アクアティクスセンター(辰巳)

水辺への思い

杉並区水泳連盟副会長 矢野 明

今年の夏は異常に暑い日が多く、梅雨明け前後から連日35℃を超える猛暑日が続き、人々は涼を求めてプールにとどまらず、海や川の水辺に誘われます。そして毎年のように悲しい水の事故に見舞われる報道が絶えません。警察庁生活安全局生活安全企画課が毎年夏前に、前年の1年間における水難の概況を発表しています。昨年(令和4年)の水難は、発生件数1,346件、水難者は1,640人、うち死者・行方不明者は727人です。

杉並区水泳連盟は「区民皆水泳」をスローガンとして、水泳の普及活動の一翼をになっております。「泳げる」ことは水難事故防止の基本的な第一歩であることは確かです。しかし、泳げれば水難に遭わないというわけではありません。昨年の統計にみる死者・行方不明者727人について発生した場所別にみると、海・河川・湖沼といった自然の水域での事故が647人で全体の89%を占めています。自然の水域は「生き水」といってプールとは異なり、水温、水流、水深、水底、水質、等が一定ではなく、波や潮の干満や流れ、地形や天候の影響を受け、それぞれが時間の経過によっても随時変化するなど危険な要素を多く含んでいます。(次頁へ)

(1 頁よりつづき)

全体の場所別の内訳では363人(49.9%)が海で発生していますが、中学生以下の子供の死者・行方不明者26人のうち14人(53.8%)は河川で発生しており、特に注意を要するといわれています。また自然の水域と異なり、安全管理が可能なプールにおいても3人の大人の方が亡くなっています。

一方、死者・行方不明者がいかなる行為をしている時に事故にあったかを行為別にみると水泳中は40人(5.5%)、水遊び41人(5.6%)、さらに「その他」に分類されている383人の中にはシュノーケリング29人、スキューバダイビング13人、サーフィン13人、等のマリンスポーツが55人(7.5%)含まれており、これらを合計すると136人(18.7%)です。それに対して魚とり、釣り、作業中、通行中、に上記のマリンスポーツを除いた「その他」との合計591人(81.3%)の方が圧倒的に多く、その

ほとんどが水着ではない「着衣の状態」で事故にあっていくということです。着衣のまま突然落水した場合を想定して、実際に体験しておくことはとても重要です。

近年、学校や地域団体、スポーツクラブ等で着衣泳の講習が実施されることも増えています。また、自然の水域ではライフジャケット(PFD)の着用が推奨されることも多くなりました。このライフジャケットを装着していても、水難にあふ事故例があり、不完全な装着、サイズが体に合っていない、装着後に高い所からの入水方法や海や河川での水中姿勢の維持とコントロールがうまくできない場合にも事故は起こり得るとされます。さらに落水後に陸ないし船から投げ入れたライフジャケットを受取り、水中で装着する方法等も事前に体験し身に付けておくといよいでしょう。



矢野副会長(左黒ジャケット)による水上安全講習 高井戸温水プール



2023 年度杉並区水泳連盟定期総会が、4月22日(土)高井戸地域区民センターで開かれました。22年度事業・決算報告、23年度事業計画・予算案等が審議され、承認されました。本年も、総会後の懇親会はありませんでした。(総務部)

2023 杉並区ジュニア・マスターズ大会

2023年5月14日（日）杉並区ジュニア・マスターズ大会（兼 都民体育大会杉並代表選手選考会・兼 都民生涯スポーツ大会選手選考会）が杉並区高井戸温水プールで開催されました。コロナ・パンデミックの制約の中、2020年は中止、2021年はジュニア・マスターズ記録会、2022年につづいて感染対策をとった大会となりました。

選手の皆さん、応援する家族、関係者の方々、水泳競技会の盛り上がりが見事に徐々にもどりつつあることを感じられる大会でした。今後は、より誰でも参加できる大会になるよう、例えば、男女混合リレーや、水中デモンストレーション等々。工夫したメニューを考えたいと思っています。（競技部）



2023 ジュニア・マスターズ大会 高井戸温水プール

2023 杉並区ジュニア・マスターズ大会 表彰選手賞 受賞者の皆さん

- ベスト・ジュニア賞** 浦東 信吾さん
（水神SS 11-12歳）
25m バタフライ13-88新
- ベスト・マスターズ賞** 美甘 純さん
（個人 45-49歳）
25m 自由形 12-41新
50m 自由形 26-17新
- ゴールド・スイマー賞** 片山 玲子さん
（高井戸SC 85-89歳）
50m 自由形 1：03-20
- 大会新** 56 種目



2023年度 杉並区水泳連盟事業計画

連盟主催事業

定期総会	4月22日(土)	高井戸地域区民センター
ジュニア・マスターズ水泳大会	5月14日(日)	高井戸温水プール
競技役員勉強会	7月17日(月)(都民体育大会)	東京アクアティクスセンター
競技役員反省会	9月3日(日)	
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
指導員実技研修会	4月～3月 年6回	高井戸温水プール 他
救急法講習会	7月12日(水)	高井戸地域区民センター
指導員勉強会	2024年3月	高井戸地域区民センター
基礎水泳指導員養成教室	第2、4火曜日 年22回	杉十小温水プール
	第1、3火曜日 年22回	高井戸温水プール

協力事業(杉並区教育委員会等)

第77回 都民体育大会(水泳競技)	7月17日(月)	東京アクアティクスセンター
都民生涯スポーツ大会水泳大会	8月27日(日)	東京アクアティクスセンター
第76回 区民体育祭水泳競技会	9月3日(日)	和田堀公園プール
スポーツフェスティバル	10月9日(月)	高井戸温水プール

委託事業(杉並区スポーツ振興財団・株式会社 シダックス)



火曜 水中エクササイズ① 1期	4月4日～6月13日	
火曜 水中エクササイズ② 1期	火曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ① 1期	4月5日～6月14日	
水曜 水中エクササイズ② 1期	水曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
火曜 水中エクササイズ① 2期	9月26日～11月28日	
火曜 水中エクササイズ② 2期	火曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ① 2期	9月27日～11月29日	
水曜 水中エクササイズ② 2期	水曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
火曜 水中エクササイズ① 3期	1月16日～3月26日	
火曜 水中エクササイズ② 3期	火曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
水曜 水中エクササイズ① 3期	1月17日～3月27日	
水曜 水中エクササイズ② 3期	水曜日 10:00～11:00 全10回	高井戸温水プール
初心者水泳教室 1期泳法上達教室 1期	4月10日～6月5日	
	月曜日 10:00～11:00 全7回	高井戸温水プール
幼児水泳教室 1期・小学生 12.5m完泳教室 1期	4月10日～6月5日	
	月曜日 15:30～16:30 全7回	高井戸温水プール
小学生 25m完泳教室 1期	4月10日～6月5日	
	月曜日 17:30～18:20 全7回	高井戸温水プール
初心者水泳教室 2期泳法上達教室 1期	9月25日～11月27日	
	月曜日 10:00～11:00 全7回	高井戸温水プール
幼児水泳教室 2期・小学生 12.5m完泳教室 2期	9月25日～11月27日	
	月曜日 15:30～16:30 全7回	高井戸温水プール
小学生 25m完泳教室 2期	9月25日～11月27日	
	月曜日 17:30～18:20 全7回	高井戸温水プール

※事業計画は、諸般の事情により日程等変更になる場合があります。

皆様のご参加をお待ちしております 指導員実技研修会

杉並区水泳連盟では、指導員の幅広い新たな知識の習得や技術の向上のため、指導員の実技研修会を月一度のペースで年間7～11回程度行っております。

その内容は、「ただ泳ぎ方を教える」ということにとどまらず、安全に水泳教室を運営するための知識や技術を、座学やプールでの実技により習得したり、競技会等を円滑に運営するための勉強会であったり、万が一の状況に備えて水中での救助法や、AED・ダミー人形を使った心肺蘇生法、応急手当等々、幅広く多岐にわたっています。そんな中で、今回は外部からの講師をお招きして行われる9月と11月の研修会をご紹介します。

講師 清水 豪先生 プロフィール
競泳歴 15年 指導歴約 10年
全国ジュニアオリンピック大会にて、バタフライ9位入賞
東京都強化指定選手、日本赤十字安全法救助員資格取得者



1回目(9月13日) 幼児・小学生・成人、それぞれを対象とした具体的な指導方法。各泳法のフォーム矯正のための補助方法・クイックターンの補助方法等々。

2回目(11月15日) 参加者各々の泳ぎを見て頂き、目的・希望に沿った長めのワンポイントアドバイスや練習方法。

事前に連盟指導員からアンケートを取り、内容を決定して頂きました。

毎年夏になると水の事故に関する報道が絶えません。我々の実技研修会が、そのような事故を少しでも減らす役割を果たしたら... という気持ちで今後も続けていきたいと思っております。

杉水連の皆様、積極的なご参加をお願い致します。また、我々の活動にご興味を持たれた水泳愛好家の皆様、ぜひご連絡を頂ければ色々と詳しくご説明いたしますので、当水連ホームページお問い合わせフォームまでご連絡をお願い致します。宜しくお願い致します。(普及部 米田・尾形)

(2023年度 杉並区水泳連盟事業計画 4頁からつづき)

初心者水泳教室 3期 泳法上達教室 3期	1月22日～3月25日			
	月曜日 10:00～, 11:00～	全7回		高井戸温水プール
幼児水泳教室 3期・小学生 12.5m完泳教室 3期	1月22日～3月25日			
	月曜日 15:30～, 16:30～	全7回		高井戸温水プール
小学生 25m完泳教室 3期	1月22日～3月25日			
	月曜日 17:30～18:20	全7回		高井戸温水プール
障がい者教室(1) 1期	4月8日～6月10日	土曜日	10:00～11:00	各3回
障がい者教室(2) 1期	全			高井戸温水プール
障がい者教室(3) 1期	全			
障がい者教室(1) 2期	9月30日～11月25日	土曜日	10:00～11:00	各3回
障がい者教室(2) 2期	全			高井戸温水プール
障がい者教室(3) 2期	全			
障がい者教室(1) 3期	1月20日～3月16日	土曜日	10:00～11:00	各3回
障がい者教室(2) 3期	全			高井戸温水プール
障がい者教室(3) 3期	全			

2023年度後期 基礎水泳指導員養成教室

①杉十小温水プール

日 時： 10/10, 24, 11/14, 28, 12/12, 26, 1/9, 23, 2/13, 27, 3/12 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： 10/3, 17, 11/7, 21, 12/5, 19, 1/16, 30, 2/6, 20, 3/5 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。（★9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。）

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。



9月3日(日)、区民体育祭水泳競技会が、和田堀公園プールで行われました。（次号記事）
炎天下の中、選手、競技役員の皆さんお疲れさまでした。競技運営に関するご意見等お寄せください。また、水泳大会の競技役員が不足しています。お手伝いしてくれる協力員を募集しています。お知り合いの方、お友達をご紹介していただけると嬉しいです。（競技部・総務部）

あゆみ

70周年記念誌

杉並区水泳連盟

〈編集から〉

杉並区水泳連盟70周年記念誌「あゆみ」がこの夏完成いたしました。連盟員の皆様には、すでにお手元に届いておられると思います。戦後まもなく発足した当連盟の歩みを、私たちも続けていきたいと思っています。そのためには、皆様のお力、ご協力が必要です。杉水連では常時ボランティアを募集しております。お近くの連盟員または、ホームページよりお声がけください。

一緒に楽しく泳ぎましょう！

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