

## 目次

- P1.2 会長挨拶
- P3 区民体育祭水泳競技会
- P4 初心者水泳教室・障がい者水泳教室
- P5 幼児・小学生教室
- P6 2024 ジュニア・マスターズ大会案内  
前期基礎水泳教室案内



第76回 杉並区区民体育祭 夏季大会水泳競技会 優勝校・団体 選手の皆さん  
和田堀公園プール（3頁に記事）

## 2024年、新年を迎えて

杉並区水泳連盟会長 森田 恒世

3年にも及び世界中を震撼させた武漢発のコロナ感染症がやっとわが国でも5類に移行し、いよいよ以前の生活を取り戻せる2024年がやってくると思っていた矢先、元旦の「能登地震」2日の「羽田航空機接触事故」は、この先の不安を暗に感じさせてしまいます。亡くなられた方々のご冥福をお祈りすると共に怪我をされた方、避難生活を余儀なくされている方々には心よりお見舞い申し上げます。

天災は予期せぬ時に起こります。時には人の力ではどうしようもない莫大なエネルギーで襲い掛かってきますが、建造物が倒壊する、崖が崩れる、川が氾濫すると言った災害は、ある程度人工的に防御できると思いますが、その相手が「気まぐれ地球」なので、そのエネルギーがどの程度なのか推測する事は今の科学・技術を持って大変難しい問題なのでしょう。又、人類の「おごり」が気候変動、温暖化、海流変動といった問題を起こし自分たちの首を絞めています。「気まぐれ地球」には痛くも痒くもありません。いずれにしても人類は自然に対し謙虚な気持ちで向き合う姿勢が必要かと思います。

（2頁へ）

(1 頁よりつづき)

さて 2024 年はオリンピックイヤーです。「おもてなし 2020 東京」はコロナ禍で 2021 年に延期され無観客の変則開催でしたが今回のパリは元に戻る事でしょう。ただ最近のオリンピックは余にも商業主義と言うか利権主義と言うか本来の精神の道から逸脱している感は否めません。オリンピック開催の経済効果は確かに魅力ですが、人類の限界を追い求める選手にとっては最大限のパフォーマンスを發揮出来るステージを求めている訳で、その精神をフォローする IOC のスタンスを今一度原点に戻り見直して頂きたいものです。2022 年冬季北京オリンピックとパラリンピックの間を縫ってロシアのウクライナ侵攻が勃発しました。スポーツは「ルール化した戦争」とよく言われますが、スポーツをもって戦争に変えることは出来ません。且つてユーゴスラビアのサラエボで冬季オリンピックが開催されました。とても穏やかな美しい街並みの印象でしたが、日本で暮らす我々には計り知れない民族紛争が起こり、サラエボは廃墟の町と化し空しい思いをした覚えがあります。第二次世界大戦では予定された東京オリンピックが中止になり、ミュンヘンではテロ事件、モスクワ、ロスでは東西冷戦でのボイコット合戦など、国家の思惑によりあるいは利権の争いによりオリンピックは幾度となく捻じ曲げられてきました。昨今の世界情勢を見るとあちらこちらで戦争なり紛争が起きていますが、是が非でもこれら紛争に巻き込まれないことを願うのみです。今や開催するには多額の費用が掛かる為、手を挙げる都市も限られているようです。この点も今後の IOC に課せられた問題なのでしょう。

## ★2024 年度 定期総会のご案内



日 時 2024 年 4 月 20 日 (土) 午後 7 時～

場 所 高井戸地域区民センター 第 3・4 集会室

24 年度杉並区水泳連盟定期総会を開催いたします。

皆様のご参加をお待ちしております。(総務部)

総会后懇親会を予定しております。

<杉水連年会費納入をお忘れではないですか？>

3 年間納入がないと退会扱いになってしまいます。指導員の資格も失うこととなりますのでご注意ください。

2024 年度年会費 (2,000 円) を下記口座までお振込みください。

年会費振込口座が変更されました。

お間違えの無いよう、4 月 30 日までにお振込みをお願い致します。

振込先 三菱 UFJ 銀行 荻窪駅前支店 普通 3580213

口座名 杉並区水泳連盟 会長 森田恒世



# より良い大会へ進化の時

令和5年9月3日(日)、和田堀公園プール(50M屋外プール)において、第76回杉並区区民体育祭 夏季大会『水泳競技会』が開催されました。今大会はコロナ5類移行後の開催となりましたが、大会参加者は280名とコロナ前の約半数の規模にとどまりました。学校の方針による欠場やここ数年は練習量も充分ではなく大会参加をためらう方もいらっしゃったのではないかと拝察いたします。大会は熱戦が繰り広げられ、大会記録は5種目で更新されました。新記録樹立された方には心よりお祝い申し上げます。

さて、今大会を振り返ると、2020年のコロナ禍で大会中止、その後の規模縮小を経て、参加者が元の規模に戻る途上であること、また、施設の老朽化、運営スタッフの高齢化など課題も再認識しました。施設の改修や更新については継続的な取り組みが必要です。今大会では参加学校や団体から計時係等の応援をいただき運営にも協力いただきましたが、大会参加はもちろん運営も含めてあらゆる世代に積極的に参加してもらう仕組み作りが必要と感じました。学校や団体との連携強化やプログラムの充実、広報活動の工夫など魅力ある取組が求められます。本大会がこれからも区民の皆さまに親しまれ愛される存在であり続けるために、杉並区、関係団体、関係者の協力を得ながら、水泳連盟も努力と改善を重ねてより良い大会へ進化することを目指していきたいと思っております。大会運営など地域貢献活動に興味をお持ちの方は是非一緒に活動してみませんか？ 連盟までお気軽にご連絡ください。

最後に今年はパリオリンピックが開催される特別な年でもあります。スポーツ界は大いに盛り上がることでしょう。今夏の杉並区区民体育祭は参加者がコロナ禍前の規模に戻り、より一層盛り上がることを期待しております。(競技部 深澤 中)

## 第76回 杉並区民体育祭・夏季大会水泳競技会 優勝団体・優秀選手賞

優勝団体	優勝	二位	三位		
中学男子	佼成学園中	阿佐ヶ谷中	スポハイ SS	一般男子優勝	ぶっさしの
中学女子	阿佐ヶ谷中	スポハイ SS	高井戸SC	一般女子優勝	ヴィムSA
高校男子	中大杉並高	ぶっさしの	東京立正高	優秀選手賞(杉並区水泳連盟会長賞)	
高校女子	中大杉並高・東京立正高	杉並総合		該当者なし	
	(高校女子は、2校同点優勝)				皆様おめでとうございます



大会競技役員の皆さん  
於・和田堀公園プール

# 初心者水泳教室 高井戸温水プール

今回指導に入ったのは2023年度2期、7回の教室です。私が担当した班は、初めて参加する方がほとんどでした。初日は皆さん少し不安そうな様子で、笑顔もなく緊張しています。

水の中を歩いたり、潜ったりも、水の中で動くことに慣れていなくて大変そう…。いかに緊張を取り除き、楽しく参加していただけるかを第一に考えました。

2回目、3回目と少しずつ皆さんの笑顔が見えてきて、参加者同士だんだんと仲良くなってきて、お互いに励ましあったり、教えあったりと、何しろ熱心に真剣に練習していただきます。なので、上達も早いです。潜ったり、浮いたり練習から始めて、ノープレクロールで泳げるようになりました。

新しいことにチャレンジされる方は、年齢に関係なく、はつらつとしておられて、私の方が皆さんから元気をもらうことができました。

初心者水泳教室でクロールが25M泳げるようになったら、泳法上達教室もあります。そこでは、4泳法の習得も目指せます。生涯スポーツとして、水泳を楽しんでいただくと嬉しいです。

(藤波 裕美)



左より 玉置さん、藤波さん 高井戸地域区民センター

# 障がい者水泳教室 II・III期 高井戸温水プール

障がい者水泳教室 II・III期を担当しました。毎週土曜日1時間、全9回の教室です。1コースを借りて行います。週毎にそれぞれ、「歩行」「水慣れ」「スキルアップ」のクラスに分かれますが、各参加者の泳力、身体的行動可能範囲を考え、練習内容を個別に打ち合わせします。この教室の一番の目標は「楽しく水中運動を続けていただく」ことです。

個別指導で泳力の向上も心がけますが、練習を通して参加者と指導員が、同じ仲間意識のかような時間を大切にしています。みんなが（同伴のペルパーの人も）笑顔で終わることが、私たち指導員の励みであり、喜びです。(杉本 直)



左より 前田さん、関戸さん、尾形さん

# 幼児・小学生12.5m教室



実習以来の久しぶりの教室で、とても緊張しました。私自身、幼児向けの指導はかなり苦手で、ドキドキと不安しかありませんでした。まずは幼児向けの可愛い準備体操をかんがえました。一緒に教室に入る先生方はベテランで、この点は心強く思っていました。

この教室は幼児クラスと小学生初心者クラスの二本立てです。20人の定員がいつも満員で、2クラスに分け指導をしています。幼児は、水が怖くて慣れていない子からドンドン潜ってしまう子までおり、初回の教室後、再度クラス分けを見直し気を配っています。

幼児はその日の状態や気持ちに左右される場合が多く、前回出来た事が今回もできるということではなく、できるのにやらない、泣き出す、プールから上がってしまうということがよくあります。我が子であれば、我が家流の対応で問題がないのですが、他所のお子さんですとそういう訳にはいかず、どこまで頑張ってもらえば良いのか、この度合いが難しく、わかりません。

そんな時の接し方、進め方が分からず、躊躇していました。先生方は、臨機応変に対応され、それが幼児にも教室にも良い流れで進んでいき、私の様に躊躇や戸惑いなどない姿に驚きと感動を致しました。「顔はつけない！」という幼児が、教室で言われるがままになっている間につけられるようになり、次の週には、「お風呂で練習した！」と嬉しそうに進歩します。

幼児本人の達成感、一緒にお風呂で練習した保護者の気持ちを考えると、こちらも嬉しくなります。実際に泳げるようになることも大事ですが、忙しい保護者とわずかな時間でもお風呂で、親子で頑張る時間は、親にも子にも宝ものになると思っていますし、成長には必要だと考えています。先生から教わりできるようになることより、大切な経験、思い出として、大きくなってもらえればと思います。

(普及部 今村有紀子)



指導員の左から、今村さん、永井さん、松井さん、石橋さん 高井戸温水プール

# 2024杉並区ジュニアマ・スターズ水泳大会

2024 杉並区ジュニア・マスタートズ水泳大会を下記の通り開催いたします。

「ベスト・ジュニア賞」「ベスト・マスタートズ賞」「ゴールド・スイマー賞」（原則最高齢選手）の表彰があります。ご家族で、お友達をお誘いして、皆様のご参加をお待ちしております。

- 日 時：2024年 5月 12日（日）午前9時～午後5時（予定）
- 場 所：高井戸温水プール 杉並区高井戸東 3-7-5
- 参加費：ジュニア 800円（1人）、マスタートズ 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。
- 申込み方法：個人・団体（チーム）ともにWEB申し込みです。  
杉並区水泳連盟ホームページ（[www.suginamisuiaren.com/](http://www.suginamisuiaren.com/)）の  
杉並区ジュニア・マスタートズ水泳大会申込フォームに必要事項を入力し、画面の案内に従ってお申し込みください。
- 申込期間：3月4日（月）0時00分～3月31日（日）23時59分まで
- お問合せ：ホームページのお問い合わせフォーム、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。



## 2024年度 基礎水泳指導員養成教室

### ①杉十小温水プール

日 時：4/9, 23, 5/14, 6/11, 25, 7/9, 23, 8/13, 27, 9/10 全10回  
☆第2、第4火曜日 19:00～21:00 定員：20名（抽選）  
参加費：10,000円（10回分）

### ②高井戸温水プール

日 時：4/2, 16, 5/7, 21, 6/4, 18, 7/2, 30, 8/6, 20, 9/3  
☆第1、第3火曜日 全11回 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、内容が掲載されています。）

申込み：杉水連ホームページ（[www.suginamisuiaren.com/](http://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。

