

## 目次

- P1.2 杉水連盟顧問挨拶
- P3 スポーツフェスティバル
- P4 幼児・小学生水泳教室
- P5 アウトドアスポーツの魅力
- P6 2021年度前期基礎水泳養成教室案内他



◇2021年東京オリンピック・パラリンピック開催延期の年。世界のアスリートと観衆の熱気を期待したいところですが…。  
於・東京アクアティクスセンター（東京・辰巳）

杉並区水泳連盟顧問 大泉 やすまさ

## 困難の中だからこそ、区行政との連携を図り、健康区民を増やす

会員の皆様におかれましては、コロナ禍にあっても健やかな春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃よりのご指導ご鞭撻に厚く御礼申し上げます。

さて昨年来、我が国のみならず世界中の人々の命と生活に多大な脅威をもたらしている新型コロナウイルス感染症により、私達の生活は激変を強いられることとなりました。この間、杉並区においては区内基幹4病院への包括支援をはじめとする医療機関への支援や、区民の生活を守るための中小事業者等への経済支援など、令和2年度はこれまで（令和3年2月末時点）13度にわたる補正予算を成立させ、国や都の動きを座して待つことなく区の財源を投入することで独自の対策を進めてまいりましたが、今なお収束の見通しは立たず、2度目の緊急事態宣言の発出にみられる通り、区内の複数の病院においてクラスターが発生するなど、いわゆる第3波との闘いは未だ予断を許さない状況にあります。

そうした中で、議会はまさに今、来年度の予算案の審査に臨む時期にあり、その内容を精査しているところですが、大変厳しい税収減が見込まれる一方で、コロナ対策費や保育関連経費をはじめとする区民の命と生活を守るための予算を確実に計上した結果、歳出規模は前年比で2.7%の増となりました。

(2頁へ)

(1 頁よりつづき)

その差分には国・都からの交付金やこれまで着実に積み上げてきた区の基金を活用させていただくこととなるため、使途に無駄がないかはもちろんのことコロナ禍にあっても行うべき事業か、またコロナ禍にこそ行うべき事業が先送りされていないか、といった視点こそ、区民の皆様からのご理解をいただく上で特に重要と考えています。

そうした視点をもって来年度の各事業を精査する中で目に留まりましたのは、「スポーツ推進計画の改定」が新規事業として挙げられていた点です。コロナ禍に関わらず改定年度の到来による事業化とはいえ、外出自粛やテレワークの長期化による運動不足の解消策として運動全般に対する区民の関心が高まる中での改定では、健康づくりやフレイル予防・介護予防により一層の焦点が当てられてしかるべきで、前回の改定の際に行った区民 5,000 人を対象としたアンケートで「今後行ってみたいスポーツ」の上位 3 位までを挙げますと①ウォーキングや散歩、②その他（ストレッチ、エクササイズ、ヨガを含む）の運動、③軽い水泳（水中歩行、水中運動を含む）とあるように、コロナ禍であるからこそ、この区民の関心がしっかりと次期スポーツ推進計画に反映されるよう、その進捗を今後注視してまいりたいと思います。

そしてその場面においては、森田会長が連盟の使命として掲げられている「区行政との連携を図り、健康区民を増やす」の精神の通り、杉並区水泳連盟の皆様の活動にその一翼を担っていただけるものと大きな期待を寄せさせていただいておりますとともに、その点におけるご意見、ご要望などがございましたら是非忌憚なくお聞かせいただきたくお願い申し上げます。

結びに、コロナ禍における連盟事業には今しばらくの不自由もあろうかと存じますが、コロナの克服に向けて区民が思いを一つにし、また会員の皆様におかれましてはくれぐれもご自愛をいただきまして、新年度も森田会長を中心とした連盟の益々のご発展と会員皆様にとりまして素晴らしい年となりますことをご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

2021年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 2021年度 杉水連定期総会について



2021年度杉水連定期総会は、新型コロナウイルス感染防止のため、参集を避け昨年同様、「文書による決議」を行うこととなりました。(3月理事会) 後日、議案報告書等を郵送いたします。2年連続の変則的対応ではありますが、皆様のご理解ご協力のほどよろしく願いいたします。(総務部)

# スポーツフェスティバル（体育の日）

10月11日(日)は杉並区の各施設で、魅力的なスポーツイベントが開催されました。

私は高井戸温水サブプールで「心と身体を元気に！コロナ疲れ解消！」をテーマに水中エクササイズを担当しました。内容は、軽快な音楽の中で水中ウォーキングや浮き具を利用した筋トレ・ストレッチです。

初めて参加のご夫婦は「意外と難しいねー！」「あれ？動きに慣れてきたら、おもしろい！」と興味津々。最後まで楽しくチャレンジされていました。お二人の眼差しやコミュニケーションがなんとも微笑ましく、水中運動は夫婦円満の秘訣？！と思える程でした。

水中ダンスでは、隣のレーンで遊んでいたファミリーも音に合わせて身体を揺らし、サブプール全体が一つになりました。楽しむ方々がいる一方で、毎年聞こえるのが「1～2歳児も参加できたら・・・」という多くの声。たしかに公共のプールでは、おむつがとれないと入場できないのが現状ですが、スポーツクラブによっては6カ月から参加できる教室があります。また、イベントでは大きなビニールプールを設置し、親の付き添いのものと乳幼児も安全な環境で水に親しめる工夫をしている区もありました。いずれも水着用のおむつ着用により、安心して入ることができます。幼い頃の自由遊びには様々な発見や感動があり、水の楽しさを知るきっかけにもなります。たくさんの笑顔に出逢えたこの日・・・公共施設の柔軟な対応で、乳幼児を含めより幅広い世代が集うプールが実現できたら・・・と思いました。（岡崎道子）

## 杉十小知的障がい者教室

杉十小プールでたくさんの委託事業が中止となる中、久々の障がい者教室の開催となりました。令和2年11月7日(土)、29日(日)9:00-11:00(主催杉並区スポーツ振興財団)・11月14日(土)13:00-15:00(主催杉並区第十小学校プール)募集各回7名、2コース使用、各講師、実習生、スポーツ財団、杉十プールスタッフ、看護師の方々でした。今回は財団より手づくりのフェイスシールドが配布され、ウイルス感染予防配慮で行われました。

小学生14名、中学生1名、大人4名。出席率はとても高く、3日間で1名欠席のみでした。初参加の小学低学年の皆さんも水慣れ、水遊び、リラクゼーション、水泳練習と、最後まで楽しそうにお水と触れ合っていました。たくさん泳げる大人の方と、中学生の方は、1コースをバンバン泳いでいました。今更ですが、知的障がいと身体障がいでは別々に考え勉強しなくてはいけないテーマと思っています。今回、前指導部作成の初心者水泳教室、実践指導マニュアルがとても参考になりました。(普及部 尾形愛子)

ポイント:

- ・参加者の目線になる。(例えば子供の時は、その高さ)
- ・どのような言葉を使うと参加者に伝わるかを考える。
- ・力まずに浮けるような補助を行う。
- ・わかりやすい言葉でやることの目的を伝える。
- ・レベルに合った指導を行う。
- ・自信を持たせるようにする。
- ・何より安全第一、常に担当している全員に目を配る。



指導員の皆さん 於・杉十小プール

# 小学生25m完泳教室

高井戸区民センターの小学生 25m 完泳教室では、メインプールを使い、ある程度泳ぎができる子供が、クロールで 25m を泳げるように指導することを目標にしています。

子供達は 2 年生から 6 年生まで幅があっても 25m 泳ぐ体力には問題ないと思います。しかし教室スタート時の泳力は、10m 程度しか泳げない子供から既に 25m を難なく泳げる子供まで個人差が大きく、更に兄弟や同級生などで悪戯がちになる子供がいるなど、総数 10 名以下としても、単一の集団で指導するより、実情に沿った柔軟な指導が必要になります。この教室には指導員が 2 名配置されているので、25m を泳げるか、それに近い泳力を有する子供のグループと、泳力や息継ぎがうまくできないなど泳法に弱点がある子供のグループに分け、それぞれ一人の指導員が担当し、前者のグループでは、泳力(距離)の強化や泳法の改善、あるいは他の泳法の指導、後者のグループでは個別の弱点補強の指導を行い、25m を泳げるようになったら前者のグループに移し、また残る子供達の弱点強化を継続することで、全員 25m 完泳を図るという指導が、経験上うまく行ったと思います。コロナ下で今年初めての教室が 12 月 14 日に終了し、総数 6 人のうち、スタート時にほぼ 25m を泳げた子供が 3 名でしたが、大体上記の方法で主任指導員の大嶋さん、実習生の今村さんと一緒に指導した結果、最終回前には全員 25m 泳げるようになり、無事に目標を達成できました。

(普及部 笠原孝雄)

水泳の先生(実習生)として、30年ぶりに子ども達の前に立つことになりました。楽しみでキラキラした目の子、不安で伏し目がちの子を見ると、私も子供の頃、段々と泳げるようになり、スイミング教室のある日が待ち遠しかったこと、平泳ぎでつまずいて教室のある日はお腹が痛くなったことを思い出しました。わずか6名のメンバー

でしたが、表情だけではなく、泳力にも差が見られました。すでに25メートルを泳ぐ子、25メートルの半分の赤台で誘われるように足をついてしまう子。そんな様々な子ども達の前で、一人一人に臨機応変に対応されている先生方を目の当たりにしました。今回は人数が少ないことを利用し、個別に近い練習を実施することができた結果、参加者全員が教室名通り25メートルを完泳しました。7回中4回目の教室にして200メートルを泳いでしまった兄妹、背泳ぎをマスターする子もありました。楽しく水泳を好きになってもらう事、お休みをしないで次回も来てもらえる事はもちろんのこと、泳げるようになっている達成感を感じてもらえるような声かけ、送迎の保護者への対応等、きめの細かい点を拝見し勉強になりました。これからも実習を続けさせていただきたいと思いますが、どの年代にも「水泳は楽しい、また次回も出席しよう」と感じていただける教室の雰囲気作りを一番大切にしたいと思いました。(普及部 今村有紀子)



左から 今村さん、笠原さん、大嶋さん。

於・高井戸温水プール

# アウトドアスポーツの魅力



皆様、このコロナ禍の厳しい状況下如何お過ごしですか。ストレス、体力低下様々な困難に直面していますが、頑張って乗り越えましょう。今日は少しでも私の好きなこととお話させていただきます。

私は海と山が大好きです。

海は、今から 30 年前に仕事の営業でお世話になったお得意先の担当者が、仲間数名と共同で小型のヨットを購入して、偶然一緒に乗ろうと誘われたのがきっかけです。ヨットは風を受けて帆走します。港を出航するときはエンジンを使って沖にでます、それから帆を上げて風を受けて帆走開始の時にエンジンを切ります。その時に全ての音が消えて、波の音、帆に受ける風の音、潮の匂い、海と一体になった気分になります。至福の体感ができます。

山はというと、家の隣が古本屋さんでよく立ち読みをしていましたが、たまたま登山入門の本を見て一気に山に行ってみたくて、中学生になってから、一人で奥多摩を登山しました。御岳山はよく行きましたね。近所にスポーツ用品のお店があったので、お小遣いを貯めてキャラバンシューズ、その他色々な道具を集めました。中学3年生の時に担任の先生に山の話したら、高校山岳部の顧問指導員でした。先生から山岳部の入部を勧められ、それから本格的に山岳部で練習をしました。当時の山岳部は、現在では想像を絶するシゴキ部で色々な山行のたびに先輩が参加して、バテると先頭を行かされて極限までシゴかれました。今思うと色々な山に登山したのですが、苦しいことばかりでどこに行ったのか覚えていません。一番記憶に残る山は、北アルプスです。夏の合宿で黒部ダムから、五色が原→薬師岳→双六岳→槍ヶ岳に向かう大縦走コースで、途中双六岳で大けがをしてしまい、双六岳の山小屋で応急処置を受けました。たまたま宿泊客の中に医師がいたので助かりました。

その時台風が接近していたので、重傷の身でしたが片足を引きずりながら8時間かけて、新穂高温泉まで下山することができました。

壮大な自然、様々の人の助けを受けられたこと、今でも忘れません。危険を予測しての危機管理能力は常に鍛えられ、糧となりました。これからも、アウトドアスポーツを楽しんでいきたいと思えます。

最後に、素晴らしい仲間感謝。（総務部 福田恭之助）



# 2021 ジュニア・マスターズ記録会の開催について

新型コロナウイルス感染予防のため、昨年度はジュニア・マスターズ大会が中止となりました。2021年度はジュニア・マスターズ記録会として開催いたします。4ブロック制、1ブロック30人の定員で行います。リザルトシステム（電光計測装置）は使用せず、ホイッスルとストップウォッチによる手動計時で行います。また、団体申し込みはなく、個人のみでの参加を予定しております。

競技役員の皆様には、コロナ下の状況で、変則的運営になりますが、ご協力のほどをお願い申し上げます。

- 日 時：2021年5月9日（日）午前9時～午後6時（予定）
- 場 所：高井戸温水プール
- 至急お申し込みください。杉水連ホームページ（[www.suginamisuiaren.com](http://www.suginamisuiaren.com)）より受け付けます。（また、諸般の状況により、大会開催は変更の場合があります。）
- ご案内等は、杉水連ホームページ（[www.suginamisuiaren.com](http://www.suginamisuiaren.com)）をご覧ください。

## 2021年度 基礎水泳指導員養成教室

### ①杉十小温水プール

日 時：4/13, 27, 5/11, 25, 6/8, 22, 7/13, 27, 8/10, 24, 9/14 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：4/6, 20, 5/18, 6/1, 15, 29, 7/6, 8/3, 17, 31, 9/7 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。



〈編集から〉新型コロナウイルスが現われて、およそ1年3ヶ月が経ちました。ウイルスの伝播が社会と日常生活に与えた影響がボディブローのように感じられつつあります。ワクチンの接種が始まりましたが、集団免疫獲得まで、長い戦いが続きそうです。誰もが感染する病として、お互いがあたたかく接していければと思います。

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