

## 目次

- P1.2 副会長挨拶
- P3 区民体育祭水泳競技会
- P4 コロナ禍の小学校
- P5 ナイトスイミング
- P6 2022 ジュニア・マスタース大会案内  
前期基礎水泳教室案内



◇都民生涯スポーツ大会2021  
杉水連の選手・応援団の皆さん  
(10月23日(土) 東京辰巳国際水泳場)

## 杉並区水泳連盟2大水泳大会コロナ禍の実施

杉並区水泳連盟副会長 矢野 明

2022年3月、桜の開花も待ち遠しい季節となりました。杉並区水泳連盟も2020年春以来のコロナ禍で様々な活動が制約されてまいりました。昨年4月に3度目の緊急事態宣言が発出される中、5月に高井戸温水プールで開催予定の杉並区水泳連盟主催・杉並区共催の「杉並区ジュニア・マスタース水泳大会」を開催できるか、すべきかが検討されました。杉並区水泳連盟は生涯スポーツとしての水泳普及を目的の一つとしており、競技会の開催も重要な事業としています。その役割に想いをはせ、何とか形式を変えてでも感染防止しつつ実施する方法はないかと検討を重ね「水泳記録会」という形式で実施に踏み切りました。1ブロック30名に参加人数を限定し、3ブロックに分けた分散方式で行いました。例年の団体参加はなしとし、すべて個人参加の「記録会」でリレー種目もなしとしました。当日は健康チェックシートの提出、お子さんの付き添いの保護者の方は1名のみ制限させていただきました。泳ぐ時以外はプールサイドでも常にマスク着用とする等感染防止対策を徹底しました。それでもご参加いただいた区民の皆さんは、元気に自己ベストを目指して力強く泳がれました。

昨年の夏は、前年から延期となっていた「TOKYO2020 オリンピック・パラリンピック」がコロナ禍で開催されました。(2頁へ)

(1 頁よりつづき)

パラリンピックの最終日かつ閉会式の9月5日(日)に杉並区内の和田堀公園プールにて第74回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会を開催しました。屋外の長水路での区民大会は例年多くの参加者が集まる貴重な大会です。この大会は主催・杉並区、主管・杉並区水泳連盟で開催されます。やはり開催の可否および安全・安心な運営方法について連盟内で様々な検討が繰り返されました。当日の検温はもちろんのこと、参加者は2週間前から毎日の検温結果を記入した健康調査票を大会当日に提出していただきました。規模を縮小し、参加種目は一人1種目に限定し、リレー種目はなし、団体対抗はタイムレースによる個人種目のポイント集計のみとしました。プールサイド・招集所でのマスク着用、声援ではなく拍手での応援をお願いしました。さらに参加いただいた方は、泳いだ後は速やかにご退場いただくなどのご協力をいただきました。尚、当日は表彰式は行わず、優勝カップは後日お届けすることとしました。

振り返ってみると感染拡大の第5波の後、昨年末に緊急事態宣言も解除され、感染者数も急激に減少しました。しかし、第6波の感染再拡大の予測が囁かれる中、さらに新たな変異株として感染力の強いオミクロン株が拡散し、まだまだ予断を許さない状況での年越しとなりました。

一昨年、コロナ禍で中止となりました杉並区の春と夏の2大水泳大会を、本年度は何とか感染防止対策を徹底しながら実施することができました。これもご参加いただいた区民の皆様、杉並区の各施設の関係者様、杉並区水泳連盟の皆様のご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

次年度はリレー種目も復活させて「フルスペック」で盛り上がる大会が開催できることを願っております。本年もよろしくお願いいたします。



### 第74回 杉並区民体育祭・夏季大会水泳競技会

競技役員は、マスク、フェイスシールド等着用で運営いたしました。 於：和田堀公園プール 9月5日(日)

#### 優秀選手賞

(杉並区水泳連盟会長賞)

濱島 香怜さん 個人  
高校女子 50m自由形 27' 83  
(大会新記録 4名4種目)  
おめでとうございます。

優勝団体	優勝	二位	三位
中学男子	阿佐ヶ谷中	佼成学園中	該当団体無し
中学女子	阿佐ヶ谷中	高井戸スイム	該当団体無し
高校男子	東京立正高	中大杉並高	佼成学園高
高校女子	東京立正高	都立杉並総合高	中大杉並高

※一般男子、一般女子共、リレー競技の実施がなく、本年は該当団体無し。

#### <杉水連年会費納入のお願い>

2022年度年会費(2,000円)を下記口座でお振込みください。よろしくお願いいたします。

振込先 ゆうちょ銀行 口座名 杉並区水泳連盟 口座番号 00110-4-4534 (郵便局から)

0-九支店 当座 0004534 (他行から)

# コロナ禍での「区民大会」

令和 3年 9月5日（日）、和田堀公園プールにおいて杉並区区民体育祭夏季大会『水泳競技会』を開催しました。予報は雨、さらに、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言下という、厳しいコンディションで大会当日を迎えました。日頃の行いのおかげか雨は降らず。さらに、入念な事前準備、万全の感染症対策により、無事に開催しました。

振りかえれば、2020年初頭の新型コロナウイルスの感染拡大以降、多くの競技会が中止になりました。杉並区でも、2020年の春のジュニア・マスターズ水泳大会、夏の水泳競技会がやむなく中止となっていました。

今大会では、大会役員が、日本水泳連盟のガイドラインも踏まえた万全の新型コロナウイルス感染防止対策を入念に練り上げました。参加選手たちも、厳しい感染防止対策を理解し、ルールを厳守してくれました。春の水泳大会の開催実績、和田堀公園プールの運営実績、これらの積み重ねもありました。本大会の成功は、まさしく多くの関係者の努力と参加選手の協力のたまものです。

参加選手および大会運営役員は、大会前2週間からの検温等の体調管理を行い、平熱を超える発熱や風の症状などがみられる場合は参加を控えることとしました。「選手の時間差入場」や「待機人数の削減」など、競技スケジュールも工夫しました。待機時の「マスクの着用」を徹底すること、応援も含め「大声での会話」を控えることも、大会参加者に呼びかけました。招集所の待機スペースも、最少人数での選手待機とし、選手交代ごとにアルコール消毒による除菌作業を励行しました。「密」を回避するため、表彰式の挙行も見送られました。

かつて経験したことの無いような制約の多い大会ではありましたが、参加選手にとっては、泳ぐ喜びを噛みしめる大会となったのではないのでしょうか。（総務部 関戸雅之）



◇第74回杉並区区民体育祭夏季大会  
『水泳競技会』 競技役員の皆さん  
(9月5日(日) 和田堀公園プール)

# 小学校における新型コロナウイルスの影響「1」

新型コロナが認知されて2年余が過ぎました。社会生活の制約はもちろんですが、学校でも、児童、先生方もいまだ“マスク生活”を強いられています。現役の先生であられる堀井連盟員に、学校現場での影響等について、2回に分けて書いていただきます。

学校の教育課程に占める水泳指導の時間は、小学校の場合、年間で8~10単位時間（※一単位時間は45分間）で、決して多くはありません。そんな中、新型コロナウイルスの蔓延に伴い、昨年度、今年度と水泳指導を見送った学校も数多く見られます。その原因は、緊急事態宣言の発令はもちろん、三密を回避して更衣する場所がないというケースもあります。私が勤務している小学校は国立大学附属小学校であり、学年定員制となっているため、余剰教室がなく、児童用更衣室が三密になるのは必至であり、二年間連続して、水泳指導を見送らざるを得ませんでした。水泳に対する学校の役割は、今やごくわずかなものになってしまいましたが、それでも学習指導要領に基づいて、水泳の普及と、水の事故から命を守るための資質・能力の育成のためには、学校における水泳指導は不可欠なものです。その点、多くの学校で水泳指導が見送られていることは、大変残念と言わざるを得ません。新型コロナウイルスの蔓延が学校に与えた影響は、水泳指導だけではありません。一昨年度の場合、二月末をもって、突然休校となってしまったため、当時第六学年担任をしていた私の場合、卒業直前の指導が全くできず、卒業式はぶっつけ本番、卒業アルバムや卒業文集の編集・発行は先送りになってしまいました。私の勤務校では、バスや電車を利用して登校している児童が多いため、学校再開後は、学級四分割の隔日登校と水曜日のオンライン授業に始まり、学級二分割と水曜日のオンライン授業を経て、通常登校へと戻していきました。オンライン授業日は、テレワークで仕事をしていましたが、授業準備には予想以上の時間を要し、当日深夜三時頃までかかることもよくありました。よかったことは、オンライン授業、オンライン会議、オンライン面談にある程度習熟できたことぐらいです。

今年度は、新型コロナウイルスへの新規感染者が急増する中、ワクチン接種の早期対応がなされぬまま、国公立問わず、相当数の教職員が、ラッシュ時間帯の電車、バスでの通勤を強いられていました。役所関係、民間企業等においても、テレワークがきかない職種の方々は同じ状況であったことと察します。朝夕ラッシュ時に、バスを利用されている方は、よくご存知のことと思いますが、特に、ピーク時のバスの混雑は、大変厳しい状況であり、勤務校の児童もこうした状況で通学していました。そして、TOKYO2020大会が、何とか無事終わられた今、新型コロナウイルスへの人々の感染状況を鑑み、勤務校では再び児童の時差登校を実施しています。



(国立大学法人東京学芸大学附属世田谷小学校教諭／公益財団法人東京都水泳協会生涯スポーツ委員長／杉並区水泳連盟会員 堀井孝彦)

# バックストロークナイト・ブレストナイト 杉十小温水プール

新型コロナウイルスの感染者が国内で減少し東京都も2桁となる中、ようやく待ちに待ったバックストロークナイトの水泳教室が2021年11月12日（金）、26日（金）中級19：00～19：55、上級20：00～20：55と2部、募集人数各7名で開催されました。

背泳ぎは水中スタート、上を向いての唯一の泳ぎ呼吸もしっかりと出来、力を抜いて泳ぐととても気分爽快な楽しい泳ぎです。参加者各人の泳力にあわせレベルアップを目指して指導しました。参加者の皆さん全体的にレベルが高く泳力もありよく泳げていました。昨年は2020オリンピック・パラリンピックがありその影響か、より一層の正しい泳ぎを目指しての向上心があり、各人にワンポイントアドバイスをすることで理解され、泳ぎがスムーズになっていき共に学び合いました。

出席も全員参加でした。わずか2回の教室予定でしたが、11月25日に杉十プールの排水ポンプが故障し、26日が中止となり完全にお教え出来なかったことがとても残念でした。（吉川秀子）

10月8日、22日の二日間。19時～と20時～を50分づつ、各10名を対象に平泳ぎの指導を担当しました。どのようなテーマであれば、皆さんに喜んでいただけるかを考えました。

昨年は各地で災害があり、水害が多かったことを記憶しています。自分の身は自分で守る、備えあれば憂い無しと言われます。この時期、命を守る事につながるプログラムが、必要だと思いました。

今回はこのような発想から、通常の練習に加えて、平泳ぎの座り姿勢でのキック練習や、エレメンタリーバックストロークと言われる、水面に仰向けになり、手足を平泳ぎのように左右対象に動かしながら、水をかく練習をしました。イカになった気分のユニークな動きです。気分転換にもなり、新鮮で楽しい練習ができました。最初は力んで、身体が固くなった方も、呼吸のリズムを整えたら、ひとかきでグーンと進むようになりました。次第にバランスや緊張と脱力、タイミングの取り方が上手になり、通常の平泳ぎもひとけりで距離が伸びたのは、大きな成果でした。

和やかな中にも、良い緊張感をもって、それぞれの目標が達成できたと思います。水害に対応できる、顔上げ平泳ぎや立ち泳ぎの希望もあり、着衣泳の実施も大切だと思いました。

（普及部 岡崎道子） 指導員の左から、岡崎さん、吉川さん▶



## ☆2022年度 定期総会のご案内

日時 2022年4月23日（土）午後7時～

場所 高井戸地域区民センター 第9集会室

コロナウイルス感染防止のため、20、21年度と2年続けて、参集での総会開催を避けますが、来年度は上記ご案内の通り、杉並区水泳連盟定期総会を開催いたします。

（4月6日の理事会で最終決定し、変更の場合は改めてご連絡いたします。）また、22年度は役員改選の年です。連盟員の皆様のご参加をお待ちしております。（総務部）



# 2022杉並区 ジュニアマスターズ水泳大会

昨年は、『ジュニア・マスターズ水泳記録会』を、人数制限、参加選手入替、タイムスケジュールの変更等、規模を縮小して開催に至りました。本年もいまだコロナ禍にありますが、2022 杉並区ジュニアマスターズ水泳大会を下記の通り開催いたします。感染防止対策をしての開催となり、選手、関係者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



- 日 時：2022年 5月15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。
- 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.suginamisuiren.com/)の杉並区ジュニアマスター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7日(月)0時00分～4月3日(日)23時59分まで
- 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。

## 2022年度 前期基礎水泳教室

### ①杉十小温水プール

日 時：4/12, 26, 5/10, 24, 6/14, 28, 7/12, 8/9, 9/13 全9回  
☆第2、第4火曜日 19:00～21:00 定員：20名(抽選)  
参加費：9,000円(9回分)

### ②高井戸温水プール

日 時：4/5, 19, 5/17, 31, 6/7, 21, 7/5, 8/2, 16, 30, 9/6 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。(★2月15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.suginamisuiren.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。

