

目次

- P1 理事長挨拶
- P2 杉水連総会
- P3 2024 ジュニア・マスタース大会
- P4,5 2024 年度杉並区水泳連盟事業計画他
- P6 2024 杉試ご案内



第 77 回 杉並区区民体育祭 夏季大会 水泳競技会 2024.9.1
台風 10 号の影響で、時折雨天での開催になりました。(和田堀公園プール、次号で記事)

スポーツの楽しさ

杉並区水泳連盟理事長 三澤 圭祐

先月閉幕したパリオリンピックでは、日本人選手を始め多くの国・地域の代表選手達のひたむきなプレーが人々に感動を与えてくれました。残念ながら、日本競泳陣は少々不調でしたが、次回に期待しましょう。

さて、オリンピック代表選手といえども、幼少のころのスポーツのスタートは、遊びながら楽しく…から始められたと想像します。水泳も同様で、顔を水につける・水の中に潜る…といった初歩段階で、安全に楽しくスタートできれば、水が嫌い・水が怖い…ということが避けられそうですね。私事で恐縮ですが、この夏に初めて幼少の孫を連れてプールに入りました。水にかかわる活動をしている身としては「最初が肝心」「楽しく笑顔で終わりたい」と考えプールへ向かいました。何事も慎重派の孫ですが、一つも嫌がらず笑顔で楽しんでくれました。最後には「まだ帰りたくない」というほど水に親しんでくれて、家内ともどもホッとしたところです。

私たち杉並区水泳連盟は、区民の皆様が水と親しみ、水と戯れ、水の楽しさを体感していただくためのお手伝いをするのが、活動の柱です。もちろんその前提に「安全」が存在します。今年の夏も、各所から水に関する事故のニュースがあり、たいへん残念な気持ちになることもありましたね。泳げるようになることは、自身の身を守ることにもつながります。それは老若男女問わず必要なことだと考えます。(2 頁へ)

(1 頁よりつづき)

泳げるようになれば「健康」や「楽しさ」にもつながっていきます。連盟では、水泳大会の開催以外に、水泳教室、水中運動教室の開催も行っており、区民の皆様へ水を通じた「安全」「健康」「楽しさ」の提供を目標にしています。是非、連盟主催の教室などに足を運んでみませんか。微力ながら一生懸命皆様をサポートさせていただきます。

また、区民の皆様へ水を通じたお手伝いをする仲間（連盟員）も募集しています。活動の場は主に、高井戸温水プールまたは杉並第十小学校プールです。完全ボランティアですが、泳げない子供たちが泳げるようになった時の笑顔や、水中運動後の中高年の区民の皆様の若返ったような笑顔に出会えることは、私たち連盟員の財産です。お時間のある方、ぜひ一緒にいたしましょう。お待ちしております。

2024年度 杉水連総会

2024 年度杉並区水泳連盟定期総会が、4 月 20 日（土）高井戸地域区民センターで開かれました。

23 年度事業・決算報告、24 年度事業計画・予算案等が審議され、承認されました。

総会后、懇親会を高井戸で開きました。（総務部）



4 月 20 日（土） 於 高井戸地域区民センター

会 長 森田恒世

副会長 矢野 明 葉梨俊郎 松井仲子

理事長 三澤圭祐

総 務 ◎藤波裕美 上野尚子（会計）

秋山由則 関戸雅之 杉本 直

普 及 ◎米田憲一 尾形愛子 今村有紀子

永井咲子

競 技 ◎森 巖 梅田逸朗 玉置朋子

花輪 聡 深澤 中 大嶋由紀

（◎は部長）

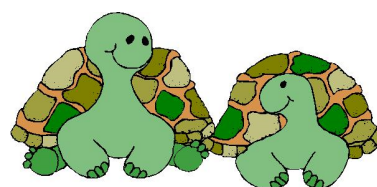
名誉会長 深野一雄

監 事 櫻澤幸子（会計）福田恭之助（業務）

顧 問 石原のぶてる 大泉やすまさ 宮嶋良寛

相談役 篠原 豊

参 与 高木功雄



2024 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会

2024年5月12日（日）高井戸温水プールにてジュニア・マスタース水泳大会が開催されました。参加者315名（ジュニア162名・マスタース153名）。前年は249名、大会関係者の努力もあり66名増えました。コロナ前に戻りつつあります。

長年大会に参加いただいています地域の方々とお会いし、「今回も大会新だよ！」と嬉しそうに声をかけていただきます。良い結果で喜んでいる方、次回は頑張ろうと決めた方、皆さん一生懸命でした。

地域の方々がスポーツを楽しむ大会になっていましたら嬉しく思います。

ただ、最近、大会の競技役員として協力いただく方が減少し、大会開催に影響がでています。この状況を解決しなければなりません。それには、地域の皆様にも大会運営へ参加し協力をいただくような運営をする必要があります。そして、工夫と緊張感を持って大会を開催し水泳大会を楽しんでいただきたいと思っています。

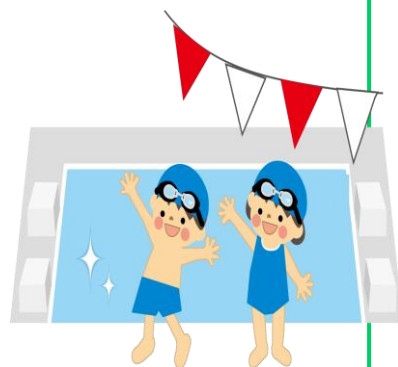
（競技部 玉置朋子）



2024 杉並区ジュニア・マスタース水泳大会 表彰選手賞 受賞者の皆さん

- ベスト・ジュニア賞 板鼻 莉才さん（個人 11-12歳）
50m バタフライ 31.61（新）
- ベスト・マスタース賞 平野美穂子さん（KOM' S 50-54歳）
100m 背泳ぎ 1:14.02（新）
25m 背泳ぎ 15.71（新）
- ゴールド・スイマー賞 岩田ひさ子さん（ヴィムSA 85-89歳）
25m 自由形 28.59
25m 背泳ぎ 37.01

●大会新 57 種目



2024 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 20 日（土）	高井戸地域区民センター
ジュニア・マスタース水泳大会	5 月 12 日（日）	高井戸温水プール
競技役員勉強会	7 月 15 日（月）（東京都スポーツ大会）	東京アクアティクスセンター
指導員水泳教室派遣	4 月～3 月	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 10 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 20 回	杉十小温水プール
	第 1、3 火曜日 年 21 回	高井戸温水プール

協力事業（杉並区教育委員会等）

第 78 回 東京都スポーツ大会（水泳）	7 月 15 日（月）	東京アクアティクスセンター
令和 6 年度 スポーツフェスティバル東京	9 月 1 日（日）	東京アクアティクスセンター
第 77 回 区民体育祭水泳競技会	9 月 1 日（日）	和田堀公園プール
スポーツの日イベント	10 月 14 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 9 日～6 月 11 日		
火曜 水中エクササイズ②	1 期	火曜日 10：00～11：50	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 10 日～6 月 12 日		
水曜 水中エクササイズ②	1 期	水曜日 10：00～11：50	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 24 日～11 月 26 日		
火曜 水中エクササイズ②	2 期	火曜日 10：00～11：50	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 25 日～11 月 27 日		
水曜 水中エクササイズ②	2 期	水曜日 10：00～11：50	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 14 日～3 月 25 日		
火曜 水中エクササイズ②	3 期	火曜日 10：00～11：50	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 15 日～3 月 26 日		
水曜 水中エクササイズ②	3 期	水曜日 10：00～11：50	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 8 日～6 月 24 日		
		月曜日 10：00～11：50	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 8 日～6 月 24 日		
		月曜日 15：30～17：20	全 7 回	高井戸温水プール
小学生 25m完泳教室 1 期		4 月 8 日～6 月 24 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 2 期		9 月 9 日～12 月 2 日		
		月曜日 10：00～11：50	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 9 日～12 月 2 日		
		月曜日 15：30～17：20	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。

小学生 25m 完泳教室

今年度の第1期の小学生25m完泳教室は、無事全7回を終え、6月24日の最終回の進捗チェックでは、参加9名の子供達が、苦勞の差はあっても、全員25mを完泳するという、うれしい成果をもたらしました。当日は最終回のせいか、ご家族の参観も多く、泳ぎ切って、2階の参観室を見上げる子供の喜びの顔が印象的でした。また出口で着替えを待つご家族の皆様も笑顔でした。今までの私の経験では、子供の数が多い場合には、3割くらいが完泳できない教室が通例だったので、主任の今村先生と、指導する側も大いに喜びました。

話は飛びますが、私がインドのムンバイ出張時によく滞在する会社のゲストハウスのある社宅区域には、従業員向けの体育施設があり、そこに25m、6コースの屋外プールが設置されていて、気温が高いため、一年中泳げます。時間があれば、平日は人の少ない朝6時半から約1時間泳いで朝食を摂り、近接する職場に向かいます。6月中旬―9月はインドは雨季（モンスーン）ですが、その間も雨が降らない時には泳ぎます。残りの乾期のうち、4月―6月初めは学校が夏休みで、このプールでも、主に小学生を対象とした水泳教室が開催され、15人程度、朝6時半から8時まで、15日間連続です。教室は朝の他に夜もあり、同時期に大人の水泳教室も開催されます。カリキュラムは、毎年確立された方法に依っていて、主任指導員の掛け声と笛の合図で練習します。うまくできない子がいれば、入水している指導員達が直接指導します。ただ基本的な動作（例えばブクブクパッ）は私達のやっていることと変わりません。15日間連続でこのように練習すれば、本人に泳ぎたいという気持ちがあれば、かなり泳げるようになると思います。10日以上連続はさすがに長いと思うものの、集中講習という形態もありかなと思わせます。（笠原 孝雄）



（2024年度 杉並区水泳連盟事業計画 4 頁からつづき）

小学生 25m完泳教室 2期 9月9日～12月2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 3期 泳法上達教室 3期 1月27日～3月31日

月曜日 10:00～11:50 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27日～3月31日

月曜日 15:30～17:20 全7回 高井戸温水プール

小学生 25m完泳教室 3期 1月27日～3月31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13日～6月15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28日～11月30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 2月1日～3月29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



2024 年度 杉並区基礎水泳指導員・検定試験

会 場 杉並区高井戸地域区民センター（集会室・温水プール）
 参加資格 区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブの 18 歳以上で 100m 個人メドレーが泳げ、全日程参加できる方
 定 員 約 30 名 受講料・検定料 5,000 円

日 程		時 間	内 容	会 場
2024 年 11 月 9 日 (土)	学 科	9:00 ~9:10 9:10 ~10:30 休憩 (10 分) 10:40 ~12:00	開校式 講習Ⅰ【水難事故の発生状況】 Ⅱ【事故防止＝安全のための留意点】 Ⅲ【水中指導における基本】	第 4 集会室
	実 技	13:00 ~17:00	講習 各種泳法 (4 泳法と横泳ぎ)・潜行	温水プール
2024 年 11 月 16 日 (土)	学 科	9:00 ~12:00	学科検定 【水難事故の発生状況】 【事故防止＝安全のための留意点】 【水中指導における基本】	第 9 集会室
	実 技	13:00 ~15:00 休憩 (10 分)	講習【プールでの指導中の安全管理】 【救助法】	温水プール
		15:10~16:30	実技検定 【4 種目 (個人メドレー)】 【横泳ぎ】 【潜行】	
	面 接	実技検定 後半	・水泳指導歴 ・その他	第 9 集会室

●申込み方法 往復ハガキに、講習会名、郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、年齢、性別、電話番号（連絡が取れる）をご記入のうえ、下記宛お申し込みください。

〒168-0065 杉並区浜田山4-5-5杉並

南郵便局留「杉並区水泳連盟」宛

返信ハガキ面に、ご自身の宛先をお忘れなくご記入下さい。

●募集期間：2024年10月1日（火）
～10月20日（日）

●お問い合わせ TEL090-2251-5992
または、下記ホームページより

持参するもの

●当選ハガキ、筆記用具、水着・水泳帽子
（前面に大きく「姓」を記入してください。）



指導員実技研修 高井戸温水プール

＜編集から＞ 2024 パリ五輪大会トライアスロン競技のセーヌ川での開催をめぐって、水質汚濁が話題になった。東京大会でも、東京湾開催が同様に問題になった。東京大会から 3 年がたったが、パリ大会でも問題の根本解決には至らなかったようだ。

杉水連ホームページ www.suginamisuiiren.com

＜事務局＞ 〒168-0064 東京都杉並区永福 3-40-16（森田恒世方）