

目 次

- P1 副会長挨拶
- P2 杉水連総会案内
- P3 区民体育祭
- P4 水連基礎検定試験
- P5 ねんりんピック(鳥取)
- P6 2025 ジュニア・マスタース大会案内他



第 77 回 杉並区区民体育祭 水泳競技会 入賞校、選手の皆さん。2024.9.1
(和田堀公園プール、3 頁記事)

猛 暑 の 夏

杉並区水泳連盟副会長 松井仲子

最新の気象変動は著しく、猛暑、豪雨、猛烈な台風、洪水等々、予想を上回る異常事態が起っています。地球温暖化を食い止める為、CO2 排出を少しでも減らす様に、是非、省エネを心掛けたり、ゴミを減らしたり等、皆で地道な努力をしていきましょう。

水に入るのが大好きで、暑い夏が好きな私も、去年より更に倍増した今年の猛暑は流石に参りました。今年も、都内のいくつかの小学校のプールに、着衣泳の指導に行きましたが、今や小学校のプール授業が暑すぎて中止！？なんて事もあります。

以前は水温が上がらないから中止。が普通だったのに・・・・考えられない変化です。

さて、その猛暑の夏、今年も河川や海での事故が多く起こりました。

天災は避けられませんが、事故は未然に回避出来る事も多いです。

とりわけ、知識が無いばかりにパニックを起こしてしまい、助かる命を落としてしまう事もあるのが、水の事故です。(2 頁へ)

(1 頁よりつづき)

我々水に係わる者は、回りの人や、特に子供達に教えてあげられることが沢山あります。もちろん、泳げる事も事故防止のひとつですが、自然水域での事故防止の指導にも力を入れていくと、夏の悲しい事故が、随分減るのではないかと思います。

泳げても水難に遭う事がありますので、自然水域でのレジャーには、必ずライフジャケットを着用して下さい。また、もし落水してしまったら、背浮きで呼吸出来る姿勢を取る事が重要です。等々お伝えしたい事は沢山あります。是非、機会を見つけて、安全水泳に関する講習会に参加して頂く事をお勧め致します。

水の楽しさ、気持ち良さをこれからも多くの方々に伝えていきたいと思っています。
水と仲よくつき合って、健康増進、ストレス解消して、明るい人生を送りましょう。

★2025 年度 定期総会のご案内

日 時 2025年4月26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

25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)

総会後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になり
ますのでご注意ください。

2025 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

第77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	二位	三位	
中学男子 佼成学園中	阿佐ヶ谷中	ヴィムSA	一般男子優勝 ヴィムSA
中学女子 日大二中	スポハイ SS	阿佐ヶ谷中	一般女子優勝 該当者なし
高校男子 日大二高	中大杉並高	都立西高	優秀選手賞(杉並区水泳連盟会長賞)
高校女子 日大二高・都立西高(同点優勝) 中大杉並			西川純平さん(日大二高)
			100mバタフライ 59.45
			水谷朱璃さん(日大二高)
			100m背泳ぎ 1.04.29

おめでとうございます。大会新記録 10 種目

区民の皆さんが楽しめる大会に

台風 10 号接近で中止が確実かと思われた第 77 回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会が、無事に開催されました。今年は 331 名の選手が集まり、悪天候の中でも大会新記録が 10 個樹立される熱気あふれる大会となりました。

当日は台風の影響で天候が不安定でしたが、競技役員の皆さんの頑張りのおかげで、一時中断を経て無事に競技を続行できました。経験豊富な方々の力を改めて感じることができ、大変心強かったです！また、悪天候にもかかわらず、選手たちが見せてくれた力泳や熱い応援にたくさんの元気をもらいました。

最近の都内の水泳大会は屋内プールで行われることがほとんどで、気温や天候の影響を大きく受ける屋外プールでの水泳大会は貴重な機会となっています。「温室育ち」という言葉があるように、環境が整備された中でしか力を発揮できないのでは真の実力とは言えません。だからこそ、和田堀公園プールで行う区民大会には大きな意義があると私は思っています。しかし、一方で施設の老朽化や参加者の減少が大きな課題となっています。コロナ前と比べると、参加者は 3 割以上減少しており、少し寂しい状況です。

また、温暖化の影響でプールサイドの暑さが増しているため、選手やスタッフの体調管理も重要なテーマです。日陰の確保など、快適に過ごせる環境作りに向けて、少しずつ改善していきたいと思います。全面的な改修は難しいかもしれませんが、工夫を凝らして皆さんが楽しめる大会にしていきたいと思います。

改めて、今年の大会に参加してくださった選手、支えてくださった皆さんに心から感謝いたします。次回もよろしくお願いします！（競技部 花輪 聡）



第 77 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 於：和田堀公園プール 9月1日(日)

杉並区水泳連盟では、本大会を含め、春のジュニア・マスタース大会等、常時ボランティアを募集しております。「水泳に関して、何かボランティア活動がしたい。教える喜びをみんなと分かち合いたい」等々。ご興味を持たれた方はぜひ、当連盟ホームページの「お問い合わせ」から、またお近くの連盟員へお声がけください。お待ちしております。

基礎水泳指導員養成講習会並びに検定試験



基礎水泳指導員養成講習会並びに検定試験が、2024年11月9日と16日の2日間にわたって実施されました。ご参加頂いた7名の方々は年齢層も幅広く外国籍の方もいらっしゃいましたが、全体的にレベルが高く、全員がゆとりを持っての合格という結果となりました。皆様熱心に「水泳」に取り組まれている方ばかりで、今後も我々と共に杉並区の水泳界にご協力頂けることを心より期待しております。

(高井戸地域区民センター・高井戸温水プール)

指導員実技研修会

2024年6月・10月の2回に渡って、水中運動教室を指導されている方々に、講師として携わらせていただきました。事前に皆様が知りたい事や疑問点を聞いてくださったところ「指導メニューの組み立てにあたり留意している点」「対象者の年齢幅が大きかった場合の工夫」「高齢者に負担がかかり過ぎない動き」自分自身も日頃課題にしていることだなと思いました。

私が指導員として運動施設に勤め始めたのが15年前。当時から参加されている方たちが今でも通われています。(その前から通われている方たちばかりですので、もはや「先生」です。)その15年前の身体能力から変化が当然あるはず。なぜ、今でもレッスンを受けに通い、ものすごい水しぶきで飛び跳ね、陸の数倍ダイナミックな動きで全身を使いこなすのか。既に水の魅力を熟知している先生方に、「水の魅力を共用する」時間を、自分は設けているのだなと思いました。その共用の仕方を、指導員の皆様にお伝えできたらと思い、6月の1回目の日を迎えました。そもそも講師として勤めるのが初めてで、大変緊張していたのですが、『水』を通じて地域の皆様に元気になりたいという同じ想いであること、いつの間にか緊張が解け今まで学んだ事を全て絞り出して無我夢中になっていました。(まだまだ足りないのが再実感)講義は、指導役・参加者役と、入れ替わって行い、お互いに質疑応答しあいましたが、意見を述べながらも新たな運動方法や言葉の表現、指示の出し方等大変勉強になりました。10月の2回目の日は、質疑応答したことを改善し、素晴らしいレッスンが出来上がっていて、指導員の皆様の講義に対する姿勢を見習わなければと思いました。貴重なお時間を本当に有難うございました。これからも水の魅力を活かして地域の皆様に元気になりたいと思います。(荻野 友佳里)



手前中央、荻野コーチ(高井戸温水プール)

ねんりんピック「はばたけ鳥取2024」に行ってきました

ねんりんピックはばたけ鳥取2024（10月19日～22日）の水泳競技に、競技部の森部長と東京都代表として参加しました。東京都代表選手団は、男性3名、女性5名の計8名と少数でしたが、男女個人種目リレーを合わせて、13種目に出場し金メダル2個、銀メダル2個、銅メダル5個を獲得しました。私個人としても個人種目とリレーで金メダルをとることができました。また森部長には東京都水泳選手団の団長としてもご活躍いただきました。

大会では、ボランティアの学生さんがレース時の選手の荷物を運んでくれたり、選手待機場所ではお茶やお菓子をふるまっていたりとおもてなしいたされました。またレース前の招集所で他県の方たちと記念撮影をするなどの交流もあり、普段のマスターズ大会にはない和やかな雰囲気の中非常に有意義な大会となりました。また出場する機会がありましたら是非また参加したいと思います。

※ねんりんピックは、全国健康福祉祭の愛称で、60歳以上の高齢者を中心とする各種スポーツ競技のほか、文化や健康福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与することを目的として、厚生労働省と開催県等の主催で1988年から毎年各都道府県の持ち回りで開催されており、今回第36回大会として鳥取県で開催されました。（総務部 秋山由則）



ねんりんピックはばたけ鳥取2024 東京都代表選手の皆さん

杉水連では、年度末に指導員勉強会を開催しています。普及部が中心となって、水泳指導、水中運動、救助法など様々な分野から、選ばれた内容を共に学び、連盟員同士で、ディスカッションをします。また、各部の紹介役割、新連盟員の紹介等、今後の運営の計画が報告されます。皆様の積極のご参加をお願いいたします。（総務部・普及部）

写真は、昨年度の勉強会様子。高井戸地域区民センター。

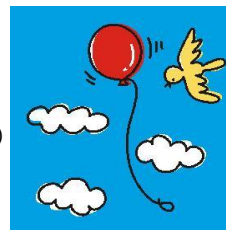


2025 杉並区 ジュニア・マスターズ水泳大会

2025 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。

「ベスト・ジュニア賞」「ベスト・マスターズ賞」「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：2025 年 5 月 11 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/）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 3 日（月）0 時 00 分～3 月 30 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）



2025 年度 基礎水泳指導員養成教室

①杉十小温水プール

日 時：4/8, 22, 5/13, 27, 6/10, 24, 7/8, 22, 8/12, 26, 9/9 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：4/1, 15, 5/20, 6/3, 7/1, 15, 8/5, 19, 9/2 全 9 回

☆第1、第3火曜日 19:00～21:00 定員：20名（抽選）

参加費：9,000 円（9 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/）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＞ 今冬は列島各地が豪雪に見舞われました。スポーツは気象条件に左右される活動です。和田堀公園プールの老朽化が言われて久しいが、屋内 50mプールを含む「総合スポーツ施設」の誕生が待たれるところです。

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)