



いるか

SUMMER EDITION

発行 **スポーツハイツ**
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
編集・制作 株式会社 スリーループ
DTP協力 株式会社 アクシスエージェンシー

<夏季強化合宿>

今年もスポーツハイツの夏季休館日を利用して、7月29日～8月1日の期間で選手育成クラスの合宿を行いました。今年開催地は新潟、長岡市のダイエープロビスフェニックスプールという室内50mプール。室内50mプールというだけでも環境は申し分ありませんが、付け加えて競技会仕様スタート台や水深を変えられることができる可動式のプールであるということで、今回はビデオを撮りながらスタートの確認を行い、計6回ある練習のうち最後の2回は試合形式でタイムトライアルを行いました。



また、飛び込みから泳ぎにつなげるための水中動作の練習として、常に2mある水深の深さを利用し、立った姿勢でのキックの練習を行ったり、そうはいっても持久力は必要なので、50mプールの特性を活かし、2ピートキックを用いた長い距離のクロールの練習(25mプールだとすぐターンになってしまうため長いプールの方がやりやすい)や、フィン(足ひれ)を使ってトップスピードで水中を潜水動作で25mを速く泳ぎ抜ける練習(50mプールだと壁にぶつかって怪我してしまうのではないかなどの心配などなくてよい)トライアルでのベスト更新率は想定より下回ってしまいましたが、楽しく練習ができ、子どもたちも大満足で合宿を終えました。来年はオリンピックイヤーで自国開催となります。スポーツハイツ内でもその盛り上がりが一役買えるようにこれからも頑張っています!(若林)

「とびうお杯」報告

今年も参加してきました第34回少年少女水泳競技大会・通称「とびうお杯」。例年通り浜松市総合水泳場で行いました。今年で2度目の参加。今年も根方吾士基、宮内花凜、佐々木心夏の名が計8種目にエントリー。今年の目標は「同じ距離種目で2回泳ぐ」。要するにB決勝、決勝に進出することでしたが、願い叶わず。結果は以下の通りとなります。(若林)



名前	種目	タイム	順位
根方 吾士基	50m平泳ぎ	39秒69	第104位
	(50mバタフライ、100m平泳ぎは棄権)		
宮内 花凜	50m平泳ぎ	37秒29	第29位
	100m平泳ぎ	1分21秒81	第35位
佐々木 心夏	100m自由形	1分08秒96	第115位
	50mバタフライ	32秒97	第57位
	100mバタフライ	1分13秒48	第46位

「七夕☆星に願いを」



今年も七夕当日の7月7日に合わせ笹を館内・入口にたて、願い事を書いた短冊をみなさんに飾っていただきました! はじめはちょっとさみしい笹も、あつという間に色とりどりの短冊で華やかに変身! 「10級になれるように」、「プールで合格できますように」とプールに関する願い事から「ピアノが上手になれるように」と他の習い事のことでの願いだったり、「家族が健康にいられますように」など家族の事を思いやる願い事だったり様々な願い事がありました。思わず微笑んでしまう願い事がたくさんありました(笑) みなさんの願い事が叶いますように! そして今年の新立な笹も会員の望月様よりご協力いただきました。ありがとうございました。(日野)

杉並区民大会に応援にきてね!

「第72回杉並区民大会 夏季大会 水泳競技会」が令和元年9月1日(日)に開催されます。会場は和田堀公園プール(公認・50m)です。スポーツハイツからジュニアの部には29名と大人4名の計33名のいるかの仲間たちが全46種目(個人種目&リレー種目)に出場します。日頃の練習の成果を発揮して、自己ベストタイムを目指して頑張りますので、ぜひ皆さん、応援に行きましょ!



(昨年の大会)

10月から「サンデー幼児クラス」新設!!



現在、第1・第3日曜日にベビークラス、第2・第4日曜日に親子水泳教室を開催しております。日頃お仕事を忙しいパパ&ママが、日曜日ならばお子さんと一緒にプールに通えるということから開設されました。しかし毎週月4回は中々通いきれないこともあり、ゆっくりにペースで隔週(月2回)なら無駄も少ないということで、しかも10名限定の少人数制クラスなので常に満員です。さらに、この秋10月から、パパ・ママから離れて一人立ちする幼児クラスを日曜日に開設することになりました。ベビークラスないし親子水泳から一人立ちしての「幼児クラス」です。とはいえ、プールまでの往復はパパ・ママの付き添いはまだ必要なので、日曜日の隔週開催を維持しました。是非ご利用ください。*クラス変更ご希望の方は9月21日(土)より受付開始(先着順受付)となります!

10月スタート!

サンデー幼児クラス

Aコース...第1・第3日曜 幼児クラス
Bコース...第2・第4日曜 幼児クラス
※AかBどちらかを選択

【時間】13:30~14:30(隔週/月2回)
【月会費】4,800円(税別)
【定員】各10名限定
【その他】定期進級テストは3月と9月の年2回
・A+BのWエントリー月4回も可



当日は晴天とまではいきませんが、前日まで降り続いていた雨も止み、時々日差しも射す中、5年生在籍123名中、97名が参加しました。雨続きのせいであんなにプールの授業はこの日3回目だったそうです。まずプールに集合し水着の上に「長袖シャツ、長ズボン、靴下、靴を装着し、安全な入水の方法から服を着た状態で歩く、泳ぐを行いました。服を着た状態で泳ぐことが目的ではなく、服を着て泳ぐことがいかに大変か、危険かを体験してもらいました。子供たちは服が体にくっついて動きづらく、クロールでは腕を上げるのが大変で泳ぎづらそうにしていました。次にもしもの時はあせらず呼吸を確保した状態でリラックスして浮き、手を振って誰かの注意をひくなどの「救助のサイン」の説明とベトボトルを使った救助法を行いました。ベトボトルで浮くなんて!最初は中々バランスがとれなかったようですがベトボトルをうまく抱えられるようになると、みんなうまく浮けていました!そしてみんなでプールの中を走り、流れを作り流れるプールに「見栄えがよいですが、いい感じに流れてきたところその流れに逆らっての逆走!!この流れに逆らうということが状況によってはいかに危険か知ってもらったのでした。が、キャアキャアとみんな楽しそうでした!」最後は着ていた着衣を靴下、ズボン、シャツと脱ぎ、着衣教室は終了しました。夏になると海や川などの水辺での悲しい事故のニュースをよく見ます。危険な状況に遭遇してしまった時に自分の身を守る術として今日体験したことを覚えてもらえたらいいと思います。(日野)

7月19日(金)「令和元年度 杉並区スポーツ振興財団 専門家派遣事業」として杉並和泉学園神泉小学校において5年生対象に「着衣泳教室」が行われ、講師としてスポーツハイツより景山氏、日野、若林両コーチの3名が伺いました。今回中心となって教室を進めてくださった景山氏はスポーツハイツの卒業生でもあり、当スクールで取り入れている「オーソライズドローイングライフセービング協会」のトレーナーの資格をもち、当社の特別顧問としてスタッフのシニアライフセービングインストラクターの養成及び資格更新講習を行っていただいています。この専門家派遣事業の趣旨は「近年の子供たちの体力低下の状況を受け、子供たちがスポーツを身近に感じ、身体を動かすことのできる環境の整備と、本物とのふれあいを通し、夢や目標を持つ心」を育てることを目的とする」とあり、他にも色々なスポーツで実施されています。昨年は水泳の授業で当社スタッフが区内小学校に伺いました。



神泉和泉小学校にて「着衣泳」授業 出張指導!!

2019夏 7月15日(祝・海の日) パパ集まれ!体験会

ベビースイミング体験会

13組のベビーちゃん&パパ・ママにご参加いただきました! たくさんのお友達や大きいプールと、普段とは違う環境に少し泣いてしまったベビーちゃんもいましたが、パパ・ママと一緒に楽しい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。陸での運動とは少し違うため、お子さんの新たな一面を発見できるのもプールの魅力ではないでしょうか。スポーツハイツでは月曜日・木曜日・金曜日・土曜日・日曜日(第1週・第3週)にベビークラスを行っております。暑くなってきた夏、プールでお子さんと一緒に貴重な時間を過ごしてはいかがでしょうか??皆様のご参加をお待ちしております。(佐々木)



親子水泳体験会



18組もの親子の皆さんにご参加いただき、大盛況でした。お天気が日が少なく、幼稚園・保育園などでプールに入れない日が続いたせいか、体験会に来てくれた子どもたちはとても楽しそうに水と戯れてました。参加していただいたお父様・お母様もお子さん達の楽しそうな姿を見て、笑顔が絶えない親子水泳体験会でした。(三浦)



夏休み短期水泳教室



今年も夏休み短期水泳教室を開催しました! 今回の短期水泳教室は 1)ちびっこクラス(未就学児) 2)小学生クラス 3)スポハイクラス の3つに分かれてそれぞれの目標に向かって頑張りました! 参加したお子さんたちは、天気も良く暑い日が続く中、元気いっぱい参加していただけた! 1日目はバタ足しか泳げなかったお子さんも、3日目には短い距離ながらクロールが泳げるようになっており、目に見えた成長を遂げたお子さんもうらやましました。来年の春・夏も開催予定ですので是非ご参加ください!(三浦)