2021年5月25日発行

SPORTS HEIGHTS

いるか

SPRING 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

令和3年春の Swim&Survive ロイヤル「スイム&サバイブ」合格者発表!! おめでとう!!

スポーツハイツでは、4泳法の習得と併行して、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会（RLSSA）の「スイム&サバイブ」プログラムによる、水の事故防止を目的とした技術の習得を指導しています。いわば泳法項目と安全項目の2本柱によって各泳力級が設定されています。すでに1400名を超えるスポハイ会員のお友達がRLSSRの認定を受けています。詳しい内容はご入会時にお配りしました『安全項目の手引き（青い冊子）』をご覧ください。今回3月に実施された定期進級テストにおいて、「スイム&サバイブ」の検定に107名のお友達が合格しました。申請手続によりオーストラリア・ロイヤルライフセービング協会のSS1級～SS7級の資格認定が受けられます。申請者にはオーストラリア本国の（RLSSA）協会から認定証とワッペンが贈られます。まだ申請されてない方はスポーツハイツフロントにお問い合わせください。

令和3年3月 スイム&サバイブ 合格者（敬称略）

7級

関谷	彩楽	H1
佐々木	洋奈	F土
洞庭	実桜	F土
小田島	唯	G火

6級

小池	俐来	F土
竹内	言織	F土
金澤	美桜	F土
尾藤	花音	G月
藤井	茜	H1
齊藤	禅	G土

5級

飯塚	正志	F土
道下	未海	G木
手塚	昊太郎	H1
安藤	雅兜	G土
益満	遥香	G土

4級

野崎	空弘	F水
古我	旬	F水
大橋	光	F土
三好	伶奈	G木
徳田	開	G月
尾城	杜和	H1
藤原	七春	H1
山口	慶留	H1
酒井	吏桜	H2
川瀬	麻由	G火
澤田	みずき	G金

3級

山口	慧士	F水
白井	明	F土
笠井	春佳	F土
珠林	蒼人	F土
島木	優斗	G木
田中	郁嘉	G水
毛塚	友捺	G水
藤間	琳平	G土
大堀	和哉	H3
岸本	小太郎	G月木

2級

野村	英太	F月木
八尋	蓬	G火金3
鈴木	日茉莉	G木
江面	智哉	G木
千葉	龍ノ介	G木
平野	眞人	G木
定岡	司真	G木
大園	柚希	G木
鳥居	梓	G火
松本	征鷹	G火
小澤	未来	G火
岡本	啓生	G金
藤村	伊緒里	G金
竹本	鼓夏	G火金
安江	駿	G火金
安江	美優	G火金
長谷川	壱	G火金
勝山	わかば	G水
大塚	天晴	G水
田口	響	G土
久米	陽大	G土
倉成	雄大	F月
岩津	咲英	G水
坂元	ちえり	G土
大村	克哉	H3

2級

草野	晴喜	H2
真木	奏輔	H1
香西	龍那	H1
金澤	大和	F土
佐久間	亮	F土
栗山	あさみ	H1
井上	結雅	F土

1級

谷	英玲奈	E月
徳田	結	G月
小野	真椰人	E月
山口	啓耀	F月
犬飼	勇斗	F水
入江	南奈	E水
増田	帆夏	F土
米澤	悟羽	F水
小池	利美	F土
井上	結菜	F土
清水	はな	G月
荻野	吏生	G木
渡邊	元	G木
鈴木	日茉汰	G火
東	璃美	G金

1級

小林	叶多	F月
村上	こはる	F月木
高橋	獅穏	G水
井原	遊	G水
杉岡	礼菜	G土
佐藤	愛	G土
小倉	椛	G土
瀬川	珠寿	G土
大村	隆太	H3
阿尾	航史郎	H3
阿部	悠里	G水
能登	泉希	H1
佐藤	航暉	G土
奥隅	開里	F水
新関	朱音	F水
野村	美沙妃	F土
齊藤	明日香	F土
佐々木	泰希	F土
佐々木	直希	F土
池田	明莉	H2
望月	陽翔	G金
近藤	勇章	G金
渡邊	怜	G金
大平	悠誠	G火金

（以上107名）

パパあつまれ♪ベビースイミング 一日体験会

4月29（木・祝）今年初めての「ベビースイミング体験会」を開催いたしました!春のこの時期は例年ですと3月に体験会を実施するのですが、暦上の都合もあり今回は4月の開催となりました。当日は朝からあまりお天気が良くなかったのですが、みなさんがんばってお越しいただきました!毎回のことですが、パパ（もしくはママ）が一緒でも、着慣れない水着、大きいプールとほとんどのベビーちゃんは「はじめてづくし」のことばかりだったと思います。そんな中、泣いてしまうベビーちゃんもいて、気づくとそれにつられてグズグズ聞こえてきましたが、ここはパパ・ママのがんばりどころ!上手にあやしながら、プールでの楽しい時間を過ごしていただけたと思います!3度目の緊急事態宣言中ということもあり、実施か中止かと悩みましたが、こんな時だからこそ!!ベビーちゃんとの楽しいひとときを過ごしていただきたい!との思いで開催させていただきました。これからプールにはいい季節です!是非、ベビーちゃんとの楽しいひとときをベビースイミングで過ごしてみませんか!（日野）

選手育成クラス報告 2020年秋～2021年春

2021年1月より、選手育成クラスの指導に新たに加わることとなりました＜今川＞と申します。今年は若林・松本に私、今川が加わり3名体制でスタート致しました。昨年から猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。いわゆる「コロナ禍」での選手活動は新たな取り組みの連続です。1月初旬に2度目の緊急事態宣言が発出されたことによる当スクールの時短営業に伴い、小学6年生以上の子ども達の練習時間が30分繰り上がる形で変更になりました。それにより時間調整が難しい子も多くいましたが、今は練習できることに感謝しながら感染予防に努めることに集中しています。2020年11月以降で出場できた大会は9つ。これらも開催できるか常にギリギリまで不安を抱えながら出ることができたものばかりです。大会の参加人数を絞るため、「公式記録を持っている種目のみエントリー可能」などの制限がつき、3月までは参加自体ができない子や出たい種目には出場できない子も。選手でいる限り大会には出たいものですし、指導者としては全員出させてあげたい。大会に参加できることの有難さを本当に感じています。9つの大会に出場して、全体としてのベスト更新率は72%（193種目中ベスト数139種目）直近に行われた5月5日に田柄スイミングクラブでの西部ブロック公認記録会、公認記録なしでもエントリーできる貴重な大会だったため、今まであまり泳いでこなかった種目に積極的に挑戦してもらいました。タイムはまだまだ満足できるものではありませんでしたが、新たな可能性や課題が発見できるいい機会でした。今後も自由に大会に出場できる機会は少ないと思われるので、1大会1大会大切に、ベスト更新を続けていきたいところです。半年間このチームで活動する中で、子どもたちひとり一人の泳ぎを確認し、自分がこの子たちにすべきこと、できることを常に考えてきました。大切なことは、子ども達とコミュニケーションをたくさん取ることだと考えています。今何を考え、何を必要としているかは、話すことで見つかることが多いです。コロナ禍で密になることを避けながら、子ども達がより意見を発信しやすい環境づくりをしていき、選手・指導者ともに成長できるチーム作りに邁進していきます。3月に緊急事態宣言が解除になり、陸上トレーニングも班ごとに分けて再開し始めた矢先の、3度目の緊急事態宣言の発出で結局陸トレも中断。状況は日々流動的です。都度柔軟に対応し、子どもたちが安全に混乱なく活動できるよう今後も務めて参ります。（今川）

流れるプ～ル

4月29日（㊗昭和の日）恒例の流水フローマシーンによる流れるプールを開催しました。毎回子供たちが楽しみにしている「流れるプール」です。従来は定員100名程で開催しておりましたが、今年はコロナ禍で感染防止のため定員を40名限定の少人数制で2部制の完全入れ替え制としました。第1部は13:00～14:00、第2部を15:00～16:00としてロッカー室の入れ替わりの重複も考慮して時間枠も広めに間隔をあけました。参加してくださった会員、ご家族、お友達の皆さんは少ない人数でかえって、ゆっくり楽しい時間を過ごせたとのことでした。

さかなまん、世界新記録樹立!

3月20日・21日に行われました東京都短水路マスターズ水泳競技大会において、私、さかなまんこと若林が50m背泳ぎにおいてマスターズ40歳～44歳区分の世界記録を樹立いたしました。初日は午前中に100m背泳ぎ、午後に25m背泳ぎ。実はこの大会の数日前からバサロキックの調子が非常に良すぎて、良すぎてその後の泳ぎにうまく繋げられず。当日の朝のアップまで悩みましたが、「調子のよいバサロをしっかり活かそう!」と決意し臨んだ最初の種目、100m背泳ぎにおいて15m潜水距離制限違反で失格しました。人生通算2度目。しかしタイムは40歳～44歳区分とそれより下の区分の日本記録より速かったのでそんなに落ち込むことはなく25mに臨みました。タイムは12秒11の日本記録でしたが、タッチ失敗したので次はもっと速く泳げます!

2日目は200m背泳ぎと50m背泳ぎ。200mは結果として2分04秒51の日本記録が出ました!ただ結構いろんな想定をして臨みましたが、正直なところ全力は出し切れず不完全燃焼でした。そんなこんなで最後の種目の50m。ここまで失格、タッチ失敗、出し切れず、と、このままでは終わりたくない内容だったため、50mは非常に集中しました。スタート、浮き上がりからのスピード乗り方、ターン、後半の泳ぎ、タッチと、今できるすべてを出し切って25秒48の世界記録を樹立するに至りました。

この大会では4種目に出場した結果、世界記録1、世界記録を出した種目も含めた日本記録3、そして失格1。すべてコンプリート致しました。欲を言えば、100m・200mも世界記録に1秒以内（ちなみに25mは日本でしか行われていない種目なので世界記録はありません）なので、次は世界記録を出せるように頑張ります!

そんな僕が主催します「Sakanaman Training Circle」（通称：STC）のクラスを月3回、日曜日17時～18時30分で開催しております!（初日は6月6日より行います!）

ご興味のある方、是非フロントまでお問い合わせください!（若林）

春の短期水泳教室・全力開催!

当スクールの休館日にあたる3月29日～31日に行われました、春の短期水泳教室。今年も全力元気なお子様44名が初日から最終日まで休まず来てくれました!初めて参加する＜ちびっこ＞と＜小学生＞クラスでは、初日・2日目・最終日と回を増すごとに出来ることが増えていきました。みんなに「プールが楽しい」と言ってもらえて非常にうれしかったですね!正規クラスの＜スポハイ会員＞クラスでは、3月の定期進級テスト直後にもかかわらず、最終日のテストでの進級率がとても高く驚きました。全員が合格とまではいかなかったのですが、進級に至らなかったお子様も、これまで泳いだことのない泳ぎの身体の動かし方の理解が深まったのは非常に良かったのではないかと思います!短期水泳教室は初めてプールに入る「きっかけ」として、また「もっと上達したい」お子様にぴったりです!夏にも開催致しますので、是非ご参加ください。（若林）

5/9(日)杉並区ジュニア・マスターズ水泳記録会報告

例年5月には杉並区水泳連盟主催・杉並区共催で「杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会」が高井戸温水プールで開催されています。しかし昨年は新型コロナウィルス感染拡大による最初の緊急事態宣言の発出により中止となりました。本年も3度目の緊急事態宣言が発出されることとなりました。しかし、水泳の普及のため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無いかと検討を重ね、「水泳記録会」という形式で1ブロック30名に限定し、3ブロックに分けた分散方式で実施することになりました。当日は健康管理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、泳ぐ時以外はプールサイドでも常時マスク着用とする等を条件として開催されました。すべて個人参加の記録会とし、例年の団体参加はなしとし、リレー種目もありませんでした。それでも参加した区民の皆さんは、元気に自己ベストを目指して力づよく泳ぎました。来年こそ本来の大会が開催されることを願いつつ・・・。（矢野）