



# いるか

SUMMER EDITION

発行 **スポーツハイツ**  
〒166-0013 東京都杉並区堀内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

## VOICE

### 『手を振る側から振られる側へ』【須山 剛さん】



(須山さんファミリー)  
(大雅くん・美波ちゃん)

私自身が小さな頃から当たり前のようにあったスポーツハイツ。実は私は幼稚園の頃から通い始め、小学生になった時には私の母もスポーツハイツに通い始めました。母も私も泳げない状態から始めたスイミングですが、数年後には親子で個人メドレーのタイムを競う位に成長したのを覚えています。私は趣味でサーフィン、スキューバダイビング、野球、サッカーをやっていますが、幼少から全身運動であるスイミングを習って自然とバランス良く全身の筋肉を使うことを覚えたので、それがベースとなり、現在もスポーツに活かされていると大人になって実感しています。そういった理由から子ども達には必ずスイミングをやらせたいという思いが強かったです。そしてついに息子と娘が通い始めました。

わずか3ヶ月でこんなに泳げるようになったっけ?と、よく自分自身の幼少の頃を思い出しています。『ああ、母親もこうやってよく見に来てくれてたなあ。』昔はプールからよく手を振っていましたが、今は子ども達がプールから笑顔で私に手を振ってくれます。代表の矢野先生を始め、当時の先生方がスポーツハイツを運営し、私と一緒に泳いでいた生徒が先生になって私の子ども達を教えてくれていたり、とても感慨深いです。そしてこの連鎖が親子4代、5代とずっと続いていけば嬉しい限りです。



(入江さんファミリー)  
(花奈さん・南奈ちゃん)

### 『スイミングやってよかった!』【入江 千奈津さん】

私には中学1年と小学校1年の二人の娘がいます。二人とも、1才を過ぎたころからスポーツハイツでお世話になり、長女は昨年秋まで10年ほど通わせていただき、次女は現在小学生クラスでお世話になっています。長女はあまり運動が得意ではなく、昇級していくスピードもゆっくりで、行きたくないという日もありました。

でも先生とおしゃべりや、学校の違うお友達に会えることを楽しみに地道に続け、クロールで25m泳げるようになってきたあたりから、泳ぐこと自体が楽しく好きになっていったようでした。この春、地元で中学に入り、さっそく1学期に水泳の授業がありました。体育の実技の授業はすべて「やりたくない」と愚痴っぽくなる娘ですが、その日は少しわくわくしながら、そして「久しぶりで泳げるかな?」と少しの不安を感じながら登校していききました。帰宅後第一声は「スイミングやってよかった!みんなで泳いでクラスで2位だった!」でした。そして、おまけのように「プール通わせてくれて、長く続けさせてくれてありがとう」という言葉も。小学校高学年では、コロナで水泳の授業がなかったこともあり、体育では「できない子」「上手ではない子」というポジションだった我が娘。ただただ水泳は、長く続けてきたこと自体に自信を持ってもらえたかと思ってきましたが、それ以上のものを感じることができたようです。今は次女が「黄色の帽子をネエネより早くもらおう!」と言いながら、通っています。こちらもまた運動は得意ではなさそうですが(私の遺伝子だという確信)、長く楽しんでてもらえたらと思っています。

## 選手育成コース活動報告

### ＜夏合宿に行ってきました!＞

コロナで昨年、一昨年と実施できなかった選手の夏季強化合宿へ、今年は念願かなって3年ぶりに行っていました!夏季JO予選が7月31日(日)までであったため、その翌日の8月1日(月)～3日(水)の2泊3日の日程で神奈川県 桐花園で行いました。過密スケジュールの中でしたが、子供たちは元気に参加してくれました。

今回の参加者は総勢29名。しばらく実施できなかったため今回が初めての合宿参加の子が圧倒的に多く、親元を離れて練習三昧という生活に不安を抱えていた子もたくさんいましたが、そこはさすが子ども達。ものの数時間で合宿生活に馴染み、満喫し始めていました。初日の午後練習は屋外プールでしたが、あいにくの不安定な天気の時折速く雷鳴が響くような状態でした。しかしそれ以上天候は悪化せず、中断することなく無事練習ができたことは何よりでした。合宿全体を通じて選手チームは泳ぎこみを中心にしたメニュー、育成チームはスクーリングを中心にしたキャッチ重視のメニューを行いました。最終日の朝練はリレーを行い、盛り上がり終了しました。生活面では、子どもたちが食事をしっかり食べることに感謝しました。強い身体作りはまず食事から。普段から家庭でしっかり食育されていることに感謝します! 最終日は、合宿のご褒美もかねてみんなで相模湖プレジャーフォレストへ。炎天下でしたが暑さに負けずみんなで元気に遊びました! 感染症対策と熱中症対策という相反するものを両方気にかけながら実施した今回の合宿は本当に苦勞の連続でしたが、体調不良者ゼロで全員無事に合宿を終えることができたのは本当に良かったです。今後コロナがいつ収束するか全く不透明ではありますが、来年以降も安全に実施できようという自信につながりました。あとは、合宿の成果を子どもたちには大会でのタイムで示してくれたら最高ですね!

### ＜遠征報告～いきいき茨城ゆめカップ&とびうお杯～＞



前回の「いるか」で、いきいき茨城ゆめカップへ遠征に行くお話をしました。5月20日(金)～22日(日)の日程で参加したいいきいき茨城ゆめカップの報告をします!

スポーツハイツからの遠征参加者は小5～高2までの5名でしたが、他クラブとの合同遠征だったため総勢40名ほどで向かいました。この大会は関東大会のような位置づけの大会ですので、関東他県のクラブの子たちと競い合う雰囲気には選手たちは緊張と興奮でいっぱいの様子でした。結果は8種目中5種目決勝進出という好記録でした。タイムもベスト更新多数。また、この大会は決勝に残るとゲートより選手紹介を受けて入場しそれが動画配信されるため、決勝進出者は大興奮(笑)。どんなポーズを決めて入場するかを楽しく考えていました。決勝の舞台でも怖じ気づくことなく堂々と戦う選手たちの姿に成長を感じました。また、一緒に合同遠征に参加している他クラブの先生や選手たちからもたくさんのお手拍子で応援してもらって、いつもとは違う雰囲気の大会になりました。そして、8月6日(土)～7日(日)でとびうお杯遠征のため浜松にも行きましたこの大会は小学生の全国大会なので、全国から強豪クラブが多数参加していました。

スポーツハイツからは小5～小6の3名が参加。選手たちは昔からとびうお杯に出場することを目標の1つにしていたので、念願かなってやる気に満ち溢れていました。とびうお杯は他の大会と比べて一風変わっていて、A決勝のレースのみ会場で見逃し放送が入ります。ですので決勝レースは大いに盛り上がります。選手たちは、マイクで自分の名前を実況されたいと興奮気味(笑)。頑張ってくれるのであればモチベーションは何であってOKです(笑)。結果は小6の根方興くんが50m背泳ぎでA決勝進出!決勝では疲労もありタイムを落としてしまい8位入賞でしたが、晴れ舞台で全力を出し切る姿は頼もしかったです。小5の2名は残念ながら決勝には残れませんが、来年こそ!という強い気持ちを土産に帰京しました。

今回は他クラブとの合同遠征でした。今回は宿舎の部屋も他クラブの子と一緒にすることで、新しいお友達がたくさんできたこと、新しい仲間と時に競技で競い、時に全力で仲間を応援する、という経験が大変貴重でした。合同遠征の醍醐味を堪能でき、参加してよかったと強く思いました。今後も選手たちにはいろんなことに刺激を受けながら、切磋琢磨していったほしいなと思います。(今川)



## 七夕☆星に願いを☆

今年も7月1日から7日の七夕までの1週間「七夕コーナー」を設け、皆さんの願い事を書いた短冊を笹に飾っていただきました! 「水泳が上手になりますように」、「クロールの息継ぎがうまくできるようにになりますように」、「次のテストで級があがりますように」など水泳の願いごとから、「サッカーが上手くなりますように」や「バレエが上手になりますように」など他の習い事まで願いは様々。そんな中、今年もやはり多かった願いごとは「コロナについてでした。」「コロナが収まりますように」、「コロナがなくなりやすいように」、「葉がでますように」本当に早くそんな日がきてほしいですね。たくさん短冊がつけられた笹は色とりどりでとても華やかでした! その立派な笹は今年もマスターズクラスの望月様にご協力いただきました。ありがとうございました。星に願いを! みんなの願いが叶いますように!

## 2022 パパあつまれ 体験会

### 親子水泳

親子水泳体験会は7月18日の海の日に開催されました!当日は3才～未就学児の親子15組の参加がありました。水慣れから始まり、お父様・お母様の肩につかまって浮いたり、マットの上に寝たり、プールサイドからジャンプ!とあつという間の一時間でした。プールが初めてだったお子様も最初はお母様にしがみつくので精一杯でしたが水慣れをしていくとともにお母様から離れ、マットの上で楽しく浮かぶことができました。お水が少し不安でもお父様・お母様と一緒に頑張れるというお子様にぴったりのクラスとなっております。

親子水泳は(毎週土曜日全8回クラス=11:15～12:15)と(日曜クラス=第2・第4日曜日11:30～12:30)に開催されています。もしご興味のある方はフロントまでお問い合わせください! (尾崎)

### ベビースイミング

7月18日の海の日「ベビースイミング1日体験会」を開催しました。当日はベビーちゃんとお父様またはママのペア・15組の皆さんにご参加いただきました。水着に着替えたベビーちゃんとお父様・ママが手と手をつなぎながらプールサイドへ。ほとんどのベビーちゃんは大きなプールは初めてだと思わず、お母ちゃんなど用意しているのですが、やはり初めての場所、大きいプール、はじめましてのお友達多数(笑) 泣き声がちらほら聞こえてきます。でも、そんなベビーちゃんをお父様・ママは上手にあやしながら、最後までがんばって下さいました。子供の成長はあつという間です。お水の中でしか味わえないベビーちゃんとの貴重な時間をぜひベビースイミングで過ごしてみませんか!? (日野)

### 夏休み短期水泳教室

今年も夏休み短期水泳教室が開催されました! 一期(7/23～7/25)、二期(8/5～8/7)三期(8/19～8/21)と行われ、7月には全期とも満員御礼となりました。朝の8時から早くから身体をたくさん動かした3日間だったと思います。スポハイ会員クラスは3日目に進級テストがあり、それに向けて集中を切らすことなく練習してくれました。二期目に参加した子の中には3つ飛び級した子もいました。プールが初めての、ちびっ子クラス・小学生クラスの子たちは今日より明日と1日ずつできることが増えた3日間だったと思います。私が担当させていただいた、ちびっ子クラスの子では初日は顔を水につけるので精一杯だった子がこの三日間で潜る方法を覚え、頭までしっかりと潜れるまでに上達しました。様々な子の成長を見られた短期水泳教室、来年もぜひご参加お待ちしております。(尾崎)

### 駐輪場を増設しました!

従前、スポーツハイツ入口の脇の私道に自転車を停めることで、近隣の住民の方々から苦情がありました。水曜日と土曜日の午後の時間帯においては、ご来館される方が多く、最近の電動アシスト自転車は幅も大きく重量も重いこともあり、入口脇の道路に溢れてしまう傾向がありました。幸い正面道路に面したコインパーキングの一部を通年で借り受けることができましたので、スポーツハイツ専用の駐輪場としてご利用いただけるようになりました。会員の皆様にはご事情をご理解いただき、なるべく従来の敷地内に自転車を停めていただいていたのですが、いっばい場合は当該駐輪場をご利用ください。入口脇の私道での駐輪はご遠慮頂きますよう、ご理解ご協力をお願い申し上げます。