



# いるか

AUTUMN 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

## 選手育成クラス活動報告



2019年9月に昨シーズンが終わり、少し休息をしたのち同年10月より本格的に始動した今シーズン。その数か月後に新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、それでも3月までは営業を続けられたため、選手の活動も続けられたものの、緊急事態宣言が発出されて以降、4月7日～5月31日まで当スクールの営業停止とともに、選手育成クラスも活動を停止。プールでの活動ができなかったが、その分、選手たちには陸上でのトレーニングに励んでもらいました。選手と連絡を取りながら、時には動画を送って指示を出し、トレーニングをリモートで行い、いつでも練習再開できるようコンディション調整に努めました。6月になり営業再開後も、いきなり今までのような厳しいトレーニングはせず、

感染を回避する為、そして1か月泳いでいないコンディションを元に戻す為の練習環境づくり。在籍人数を半分ずつにグループ分けし、前半と後半の1時間で交代しながら練習を実施しました。もちろん、以前のように時間をとれていないので、3月までに泳いでいた距離の半分ほどしか泳げません。それでも、泳げる環境に感謝しながら、少しずつ身体を慣らし、距離を増やし、この時点では何も決まっていなかったが、いつか来る大会に向けて子どもたちは頑張りました。2月11日に行われた試合を最後に、いつまでも試合の時期が決まらず、選手たちの戸惑いがあったと思います。次の試合についての詳細が分かったのは7月下旬。大会の様子は、8月下旬から9月下旬にかけて行うというものでした。これまで東京都で行ってきた試合の参加人数は、だいたい3,000人前後。一か月に1回か2回の開催でしたが、今回、このような事態を受け、500人～700人規模と参加人数を絞り、保護者を含め観客はなし。試合の様子はYouTubeで配信。そして、毎週の開催に。東京都水泳協会の皆様はじめ、様々な人の協力を得て、三密を避けるために様々な配慮をし、開催することが決まりました。また、毎年恒例の夏季合宿は、当スクールでの練習会に変更。8月3日と10日を練習会日とし、開催しました。現在の練習は、感染対策をしたうえで、以前の形式に少しずつ戻しながら行っています。いわゆる「with COVID-19」を、できる範囲で。これからのこのような形の運営となるのではないかと考えています。出来る限りの感染対策を取り、それでもスポーツを、選手活動を、楽しむ。充実した時を過ごせる環境づくりを、スタッフ一同しっかり行って参ります。(若林)



## テント張りプールから50周年

昭和45年(1970年)スポーツハイツは現在のこの地に誕生しました。当時は「ニューマリーヤルハイツ」という在日米軍家族用宿舎の跡地に、鉄板の25mプール、屋根はアーチ型のテント張り室内プールをつくり、「スポーツハイツスイミングスクール」がスタートしました。敷地内には、いわゆるアメリカンハウスが何棟も建てられました。当初は子供たちの「からだづくり教室」でしたが、その後「プール」を建設し「代々木スイミングクラブ」の協力を得て本格的にスイミングスクールとして地域の子供たちの水泳指導を開始しました。その6年前には前回のオリンピック・東京大会(1964年)が開催されましたが、十分な結果を残せなかった日本水泳界は欧米型のエッジグループによる選手育成システムを新たに構築すべく、スイミングクラブ設立に向けて動き出しました。翌昭和40年(1965年)3月に、代々木オリンピックプールのサブプールにおいて、民間のスイミングクラブ第一号として誕生したのが「代々木スイミングクラブ」です。その後、全国に次々とスイミングクラブができていき、スポーツハイツは5年後に誕生しました。スポーツハイツのシンボルマークが「いるか」であったことになり、現在でもその呼び名が定着して親しまれています。

以前、西新宿に東京ガスの大きなガスタンクがあったのを存知の方もいらっしゃると思いますが、その近くに、やはり屋根はテント張りの仮設プールでした。その後その土地の借地契約が終了したため、さらに初台に2軒目の仮設プールを再度建設し、営業を続けながら現在の堀ノ内のパークハイム移転のマンションとプールの完成を待ちました。昭和54年(1979年)に完成し、堀ノ内に戻ってきました。工事期間の約2年間も営業を止めることはありませんでした。その後の40年間という長い年月が過ぎましたが、本年(2020年)として50周年を迎えることができました。この50周年の節目に、ご支援あつたことと心から感謝申し上げます。

令和2年11月吉日  
株式会社スリーループ  
スポーツハイツ  
代表取締役 矢野明



## 来年は楽しいハロウィンを

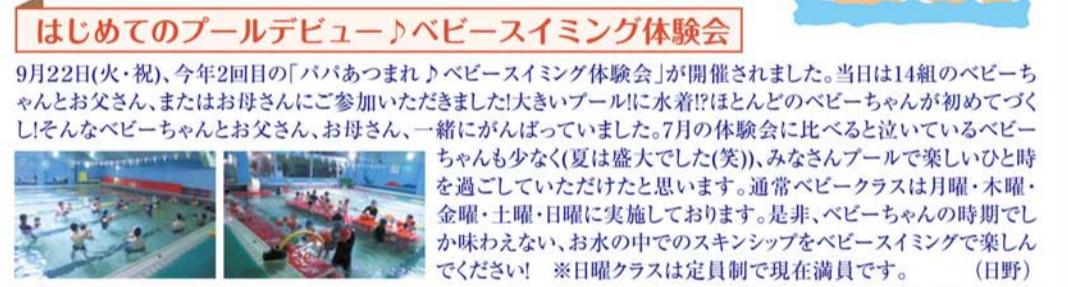
ここ数年でクリスマスにも負けないくらい盛り上がるイベント「ハロウィン」。スポーツハイツでも毎回好評をいただいています。今年も...と思っておりましたが、まさかこんな世の中になるなんて!みなさんも思っていないでしたよね。日本でのハロウィンは仮装してパレードするというものがほとんどですが、もともとはれっきとした海外の伝統ある風習行事です。本来の意味や由来を踏まえてアメリカなどでは、仮装した子供たちがTrick or treat!と言って近所の家庭を回り、近所の大人たちはいたずらされないようにと、あらかじめお菓子を用意して待っていて、子供たちに差し出すというお祭り的なイベントとなっています。スポーツハイツのハロウィンもお家を部屋に、出迎えるお家の方々にゴーストたちをみたくてアメリカなどのハロウィンに近い形で実施しています。今回、現状もともなう気をつけなければならない「三密」を避けながら、その形での開催は難しいと判断し本当に残念ですが中止といたしました。私たちスタッフはもちろん、スポハイゴーストたちもみなさんに会えなくてとても残念がっています。来年はきっと絶対!!開催したいと思っています!今年の方もスポハイゴーストたちは気合をいれてみなさんを迎えることですよ!是非そんなゴーストたちに会いに、ハロウィンパーティーに参加してみてください。仮装だけじゃない楽しいハロウィンを過ごしましょう!来ないと迎えないちゃぞ!! (日野)



## パパあつまれ!親子水泳 & ベビースイミング 1日体験会

9月22日(火・祝)、今年2回目の「パパあつまれ!ベビースイミング体験会」が開催されました。当日は14組のベビーちゃんとお父さん、またはお母さんにご参加いただきました!大きいプールに水着?!ほとんどのベビーちゃんが初めてづくし!そんなベビーちゃんとお父さん、お母さん、一緒ががんばっていました。7月の体験会に比べると泣いているベビーちゃんも少なく(夏は盛大でした笑)、みなさんプールで楽しいひと時を過ごしていただけたと思います。通常ベビークラスは月曜・木曜・金曜・土曜・日曜に実施しております。是非、ベビーちゃんの時期でしか味わえない、お水の中でのスキンシップをベビースイミングで楽しんでください! ※日曜クラスは定員制で現在満員です。(日野)

7月に引き続き9月22日(火祝)今回の親子水泳も大盛況でした!「水の中は楽しそうだけど、少し怖い」という子どもたちも、パパ・ママと一緒に勇気を出して顔を水面に近づけたり、お水につけたり、潜ったり、プールサイドからジャンプ!じゃあ壁につかまってひとり進んでみる?プールフロアにお尻をつけて潜ることもこの体験会の1時間という間にいろいろなことができるようになっていきます!大きい体と声の私、若林を見て驚く子ども、時間が経つにつれて若林に一切目を向けず、楽しそうに水に慣れていました(泣)。毎週土曜日11:15~12:15に開催しております親子水泳やスクールレッスンでまた会えることを心待ちにしております!(若林)



**2020 いるかプールのベビー&ファミリークリスマス会 参加募集中!**

プールでのクリスマス、いつもとはちょっと違った?ひとときをママやパパ、お友達と、サンタさん?!と楽しく過ごしましょう!

- 日 時 / 12月13日(日) 11:30~13:00(受付開始11:15)
- 場 所 / スポーツハイツ・プール
- 対 象 / 当スクールベビークラス会員とご家族、及びお友達
- 定 員 / 20組(定員になり次第締切)
- 参加費 / 1組:1,100円(税込:子育て応援券対応) ※1組=ベビーちゃんとお友達1名 ※家族参加=1名550円(税込)で2名まで参加OK!
- 申 込 / フロントにて参加費を添えてお申し込みください。

締切 12/6日

**2020いるかプールのちびっこクリスマス 参加募集中!**

ちびっこのみんな、あつまれ!!今年もサンタさんが「いるかプール」にやってくる!サンタさんやプールの先生たちとあそびましょう!!

- 日 時 / 12月20日(日) 16:30~18:00(受付・開場16:15~※時間守ってね!)
- 場 所 / スポーツハイツ館内・プール
- 対 象 / 当スクール会員の幼児~小学1・2年生
- 定 員 / 原則として当スクール会員としますが、お友達、ご兄弟などの参加をご希望の方は、フロントにご相談ください。40名(先着順・定員になり次第締切)
- 参加費 / 1人:1,100円(税込:子育て応援券対応)
- 申 込 / フロントにて参加費を添えてお申し込みください。

締切 12/13日

**11/29(日)流れるプール開催!申込受付中!**

いるかプールが流れるプールに大変身!!今回は人数を各回40名に制限して、2部制の入替方式で開催します。

- 第一部 13:00~14:00(定員40名)
- 第二部 15:00~16:00(定員40名)
- 参加費 / 会員無料 家族 200円(税込) お友達 400円(税込)
- 申込 / フロントにて事前申込必要(定員になり次第締切)

## 「スイム&サバイブ」ブロンズメダリオンライセンス新規取得&更新講習会

10月30日・31日の両日にスイム&サバイブの指導ライセンス取得&更新講習を行いました。この講習は例年、当スクールの顧問でもある景山氏を招いて、当スクール指導員を対象にこの時期に必ず行っていました。今年はこのコロナ禍により従来の方式から一部リモート方式に変えて行いました。そもそも、このロイヤルライフセービングがスポーツハイツにきたのは、2001年、オーストラリア・クイーンズランドロイヤルライフセービング協会(RLSS)と提携したのが始まりです。以来、「自然に身につく安全水泳プログラム」を導入。従来の4種目の「泳法項目」の進級基準に併行して、同時に「安全項目」をプログラミングしており、取得に応じて7段階のオーストラリアのRLSSの認定資格級の取得ができるよう構成されております。このプログラムを2001年に導入し、来年は20年の節目を迎えます。毎年、水中での実技では、着衣の状態でも20~30分程、決められた作法・泳法で泳ぐ着衣泳や、救命胴衣(PFD)を水中で立ち泳ぎをしながら着用し、水中でのサバイバルテクニックを駆使して100m泳ぎ、最後は自分の身を守る姿勢で浮きます。研修の最後は50m全力で泳いだ後、50mを水の中で人を選びながら、計100mを全力で行う溺者救助の実技試験を行います。学科では、サバイバルテクニックの伝え方、専門知識などを確認し合い、最後は筆記試験を行います。これまでも2,000名に迫る人数の子供たちが「スイム&サバイブ」の認定資格を取得するに至りました。この「スイム&サバイブ」を通じて、子どもたちには水環境内での命を守り、育むことを伝え、必要な知識と身を守る技術を身につけ、周りの人を気遣い、自分で判断して行動することができるようになってほしいと願い、また、わたくしたち指導員側も水環境における生命の傷病・損失を防ぐことがスポーツハイツスタッフに課せられた「使命」と思い、日々仕事に就いております。これからもスポーツハイツは、レッスンではもちろん、水環境下での安全を子どもたちに伝える使命を果たすべく、日々精進して参りたいと思います。(若林)

