



# いるか

SUMMER EDITION

発行 **スポーツハイツ**  
〒166-0013 東京都杉並区堀の内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

## 杉並区立三谷小学校で スポハイコーチが水泳授業!!

平成30年度「杉並区スポーツ振興財団：専門家派遣事業」として、今年度は上井草の杉並区立三谷小学校において7月2日と9日の2回、3・4時限目の3年生と4年生の水泳授業にスポーツハイツの若林コーチと松本コーチが水泳指導に伺いました。この事業は主催：(公財)杉並区スポーツ振興財団、主管：杉並区立三谷小学校、協力：スポーツハイツが専門講師をつとめるかたちで実施されました。この事業の趣旨は「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、夢や目標をもつ「心」を育てることを目的とする」とされています。水泳のほかにも各種の陸上スポーツについても広く実施されています。水泳授業については、ここ5年程スポーツハイツが担当させていただいており、区内の様々な区立小学校に伺っています。例年この時期はまだ梅雨が明けてないのですが、今年は6月末に異例のはやみで梅雨が明けたこともあり、2日間とも真夏日の中で、元気いっぱい水しぶきをあげて練習できました。7月2日は3年生全87名、9日は4年生全92名の生徒さんでした。



小学校の水泳授業は、学年単位で合同授業で行われます。普段は男子と女子が左右のプールサイドに分かれて並ぶようですが、今回は1班(初級)と、2班(中級)の男女混合の泳力別2班編成で練習しました。それぞれの泳力レベルに、ある程度沿ってカリキュラムを進めました。担任の先生方もサブコーチとしてお手伝いいただきながら、1班は若林コーチ、2班は松本コーチが担当し、全体の安全管理のため矢野代表がライフガードとして監視業務にあたりました。



プール中央にコースロープを横にはり、1班と2班とで練習水域をわけて横に泳ぐかたちで練習を行いました。水慣れ、クロールの基本動作、息継ぎ練習、総合スイム、平泳ぎの基礎練習をしました。最後に恒例の若林コーチの100m個人メドレーのデモンストレーションを全員に見てもらおうと「ウォー...めっちゃはえ〜!」と歓声がおこりました。「今年は長い夏になりそうですが、みなさんも楽しく、頑張って泳ぎの練習をしてくださいね!!」最後に担任の先生が「今日楽しかった人?」と声をかけると、ほとんどの子供達が「ハイ!」と元気よく手を高く上げてくれました!!

## 強化合宿レポート



7月29日〜8月1日まで、今年度は19名の選手を若林、日野、そして私藤田の3名が引率する形で開催を致しました。今回の開催地は静岡県掛川市にある大東総合運動場プールです。

先に現地入りしていた他クラブの練習は台風11号の影響により中止になるなどあったようですが、私達が現地入りした日は台風も過ぎ、天候にも恵まれ、恵まれ過ぎました。練習面についてですが、私は小学4年生、5年生の選手を担当しましたが、数少ない50mプールでの練習のなかで、スピードを落とさず泳ぐことに重点を置きながら、午前中は3時間で4000m、午後は2時間で3000mほどの練習の中で、ペースアップできる練習を組みました。



生活面については、基本的な「食事」と「休息」をしっかり摂ることに集中させ、その結果、練習を行うことが不可能な体調不良は一切なく、全員が3泊4日、計6回の練習を消化することが出来ました。今後も濃密な時間を過ごし、有意義な合宿となるよう、スタッフ一同サポートしていきたいと思っております。(藤田)

## 第33回『とびうお杯』に参加しました!!



かつて「フジヤマのトビウオ」という名を世界に轟かせた、浜松市出身の古橋廣之進選手。「とびうお杯」はその彼の偉業を称えるとともに、次世代のトップスイマー育成を期して開催されています。今年で33回目となる小学生の全国大会なのですが、我々も(記憶にある限りでは)初めて参加してまいりました。参加標準記録を突破したのは選手育成クラス在籍の吉村有優香(よしむらあゆか)さん、宮内花凜(みやうちかりん)さん、根方吾土基(ねがたごしき)くんの3名。吉村さんが200m自由形・50m背泳ぎ・100m背泳ぎ、宮内さんと根方くんが50m平泳ぎ・100m平泳ぎに出場しました。そもそも、私がとびうお杯のことを知った昨夏時点で参加標準記録を突破している選手(当時小学5年以下)は0名。「惜しい」選手ですら1人もおらず、とびうお杯は夢物語でした。しかし、根方くんがJOへの出場権を初めて獲得した1月を機に他の選手の記録も伸び始め、春からはとびうお杯出場を目標として掲げられるまでになりました。そしてついに、3人が参加標準記録を突破するに至ったのです。なかでも宮内さんは昨秋からの9か月で7秒も自己ベストを縮めており、まさに夢を掴んだということができそうです。

全国大会という大舞台で7種目中6種目の自己ベスト更新を果たしたのですが、決勝進出はなりません。まだまだ優勝への道のりは長いようです。一方で、大きな一歩を踏み出すこともできました。全国大会を経験した選手を3人も擁するようになったことは、彼ら自身にとってもチームにとっても間違いなくプラスに作用します。この経験を糧に、チームとしてさらなるステップアップを目指していく所存です。来年のとびうお杯は決勝進出・リレー出場を目標に頑張ります!(松本)



## 杉並区民大会に 応援にきてね!

「第71回杉並区民体育祭 夏季大会 水泳競技会」が来る9月2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18名の「ちびっこいるか」たちが全30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う!!

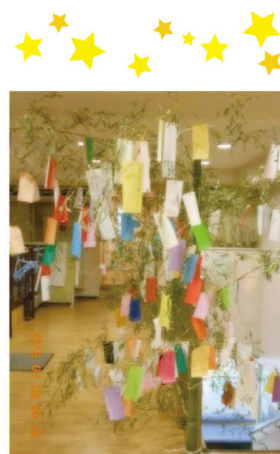


(昨大会)



## 星に願いを...

7月7日の七夕に合わせて、スポーツハイツでも館内に笹をたて、皆さんに短冊で飾っていただきました。初めは笹だけなので準備しているときはちょっとさみしい感じなのですが、あつという間に今年もたくさん皆さんの皆さんが短冊に願い事を書いて飾ってくださったので気づけば色とりどりの賑やかな笹に大変身していました! 「プールが100級から8級になるとびますように」、「バタフライが泳げるようになりますように」、「ななと水泳にちなんだお願い事や、「ケーキ屋さんになれますように」や「家族が健康で、長生きできますように」などのかわいい、素敵な願い事がたくさんありました。みなさんの願い事が叶いますように!」



そして今年もご協力いただきました望月さま、立派な笹をご用意いただきましてありがとうございました。(日野)

## 2018夏 海の日「パパあつまれ」体験会



### ベビースイミング

7月16日(月・祝)子育て応援イベント「パパあつまれ」親子水泳&ベビースイミング体験会が開催されました。当日は親子水泳18組・ベビースイミング15組の合計33組の親子のみなさんにご参加いただきました。ベビースイミングでは毎回のことですが(笑)初めての場所、大きなプール、ママじゃなくパパと2人きり...などなどのことが重なり、1人のベビーちゃんが泣き出すとまた1人、1人と泣き声の大合唱!でもそんな泣き声も時間が経つにつれ少なくなり、中には笑顔のベビーちゃんも(笑)パパ、ママの頑張りのみならず、みなさんには最後までご参加いただきました!水に親しみ、水の中でしかできないスキンシップを楽しめるのがベビースイミングです!親子でそんな楽しい水の中での時間を過ごしてみませんか?(日野)

### 親子水泳

今回も元気に18組のパパ・ママとお子様に参加してくれました!スイミングスクールに来るのが初めてのお友達も、パパ・ママと一緒に安心。今までできなかった顔つげ、潜りが出来てパパ・ママ大興奮!パパ・ママの喜ぶ笑顔、驚いた顔を見て、もっと潜れるよ!浮くこともできるよ!たくさんのお子様の成功体験を見ることが出来たパパ・ママも大満足!またのご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。(若林)

スポーツハイツでは親子水泳教室を下記の通り定期的に行っております。  
☆毎週土曜日:11時15分~12時15分☆  
☆隔週日曜日:11時30分~12時30分☆  
(2・4週目)



## 短期水泳教室、満員御礼開催中!



毎年恒例の短期水泳教室、今季も7月21日(土)~23日(月)・8月17日(金)~19日(日)、8月24日(金)~26日(日)の3日間、3期に渡り行いました!開催前の段階で3期ともすぐに満員となり、とても賑やかな開催となりました!3日間の限られた期間の中で、子どもたちは一生懸命且つ楽しそうにプールを楽しんでいました!初日は顔に水を浸けられなかった子どもも、次第に水への恐怖心がなくなり、3日目には水を掛け合ったり、顔を水につけたり、潜ったり浮いたりして楽しそうに遊べるまでになりました!子どもの成長を見られたこと、プールでの思い出作りに手助けが出来たこと、インストラクターとしての喜びを感じられた3日間の短期水泳教室でした。残りの開催もしっかり気を引き締めて頑張ります!(三浦)



## ☆いるかプールからのお願い☆

- 【お父様・お母様へ】
  - ・プール出入口で、道路に出てからお子さんを呼ぶと、お子さんは左右を見ないで飛び出してしまうことがあります。お子さんとは、駐輪場から一緒に出るようにお願いします。
  - ・保護者の方向士が、駐輪場または道路上で話し込んでいる場面があります。その際、わずかな時間でもお子さんから目を離す間に、お子さんが道路に出たりして危険です。決してお子さんから目を離さないようにお願いします。
- 【こどもたちへ】(小さいお子さんには読み聞かせてください)
  - ・いるかのプールの前の道路には、車がたくさん走っています。危ないので、道路に飛び出すのは止めましょう。
  - ・マンション管理室のある細い通路を走るお友達がいます。走っていてドアが開くとぶつかってあぶないので、走らないで歩いてください。
  - ・マンション管理室の前の駐車スペースで遊ぶ子供たちをみかけました。そこは遊び場ではありません。すぐ横のスロープからマンションの車が入りしますので危ないのでそこで遊ぶのは止めましょう。

<スポーツハイツ>