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

おめでとう! 春のロイヤルSwim&Survive（スイム&サバイブ）合格者発表!

スポーツハイツでは、子供たちのスクールにおいて、オーストラリア・ロイヤルライフセービング協会（RLSSA）の協力を得て「スイム&サバイブ」プログラムによる、水の事故防止を目的にした安全水泳を指導しております。4泳法の習得（泳法項目）に併行して、安全項目の習得との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RLSSAの認定を受けております。
詳しい内容については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の結果、「スイム&サバイブ」の検定に61名のお友達が合格しました。申請続き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。

【2019年3月スイム&サバイブ合格者】（敬称略）

7級	柳 美羽（H1クラス）	畑野 拓士（G木クラス）	山岡 慶（G木クラス）	武藤 弥優（G月水クラス）	松本 哲弥（G金クラス）
	ムーア 富（H3クラス）	久保 結子（G火クラス）	岡野 彩子（G金クラス）	杉浦 歩利（G火金クラス）	
6級	佐藤 舜（G土クラス）	齋藤 菜々子（G土クラス）	庄司 宣新（H2クラス）	下村 優里杏（F土クラス）	
5級	山本 流璃（F土クラス）	押田 凪生（G金クラス）	平山 そら（G土クラス）		
4級	葭野 宙蔵（G水土クラス）	前田 直緒（G水土クラス）	野村 真央（H1クラス）	内田 旭（H1クラス）	山内 豊大（H3クラス）
	冨松 心奈（G木クラス）	野崎 みのり（G木クラス）	石丸 一（F水クラス）	須田 莉央（G火金クラス）	
3級	蛭田 朋幸（G土クラス）	岡 しずく（G土クラス）	影山 丈（G土クラス）	佐藤 滉希（G水土クラス）	石川 蓮（G水クラス）
	杉浦 光（F水土3クラス）	澤村 真（G水クラス）	藤原 幸太（F水クラス）		
2級	松田 虹太郎（H1クラス）	唐 佳汐（H1クラス）	益川 修大（G火クラス）	香西 有翔（H1クラス）	佐久間 旭郎（H3クラス）
	山口 莉乃（G水クラス）	水谷 圭吾（H2クラス）	手塚 昊太郎（G木クラス）	西尾 美紅（G火金3クラス）	八尋 小麦（G月木3クラス）
	鳥居 葵（G火クラス）	本橋 政典（G金クラス）	森居 珠世（G金クラス）		
1級	並木 紫優（E火クラス）	石川 大翔（F月クラス）	渡邊 光留（F水クラス）	澤田 みずき（G火クラス）	勝 凛音（G金クラス）
	阿部 愛莉（G金クラス）	興梠 圭人（G金クラス）	野々村 菖（F水クラス）	後藤 萌奈（E水クラス）	藤本 たまき（F水クラス）
	柴内 都夢（E土クラス）	田島 陽翔（E土クラス）	洞庭 英悟（E土クラス）	青木 里穂（G木クラス）	窪田 柊生（G月木クラス）

（以上61名）

春休み短期水泳教室

3月29日～31日の日程で短期水泳教室が行われました。
当スクールの子どもだけではなく、新しく水泳を始めようとする子どもたちも参加しました。初めて参加する幼児たちは水慣れから、小学生の参加者はクロールをはじめとした下向きでの泳ぎの上達を目指した練習を行いました。
1日目、2日目、3日目と次第に出来ることが増えていき、子どもたちも喜んでいるように感じました。
また、当スクールの子どもたちも「進級」を目標にそれぞれの級の練習に取り組んでおり、3日目に行われる進級テストでは多くの子どもたちが進級することが出来ました。
次回は夏の開催を予定しております。興味のある方、是非ご参加ください。（三浦）

2019杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会結果（ジュニアの部）

5月12日(日)　高井戸温水プールにて「杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会」が開催されました。スポーツハイツからは男子14名、女子15名の計29名が参加しました。
その中には大会に出場しなれている選手育成クラスの子供以外にも、今回初めて大会に出場する一般クラスの子供たちも多く参加しました。
朝のウォーミングアップではまわりにつられて頑張って泳ぎすぎてしまい、すでに疲れてしまった子もいたようですが、本番ではみんな素晴らしい泳ぎをみせてくれました! 泳ぎきった後のみんなの顔はスタート前とはうって変わってすっきり、そしてとても輝いていました! そんなみんなの姿を間近で見ることができて私自身もとてもうれしかったです。
みなさんもそんな体験してみませんか? 次回たくさんのみなさんの参加をお待ちしています♪（日野）

◆ジュニア【記録一覧】（敬称略）

名　前	種　目	タイム	種　目	タイム
〈男子〉				
黒澤 藍	100m個人メドレー	1分10秒66	50mバタフライ	32秒26
鹿島 侑世	50m自由形	28秒60	50mバタフライ	31秒70
有原 嵩朗	100m個人メドレー	1分14秒92	50m背泳ぎ	34秒58
福田 樹	50m平泳ぎ	39秒47	50m背泳ぎ	33秒94
黒澤 櫂	50m自由形	33秒03	50mバタフライ	37秒75
黒澤 集	50m自由形	37秒41	50mバタフライ	40秒79
菊地 陽二	50m自由形	50秒64	50m平泳ぎ	57秒10
石丸 一	25mバタフライ	31秒46	50m自由形	58秒23
前田 陽光	25m自由形	21秒61	25m背泳ぎ	27秒77
宿里 ダニル	50m平泳ぎ	59秒89	50m背泳ぎ	55秒38
船木 滉朗	25m自由形	22秒90	50m背泳ぎ	43秒48
根方 輿	50m自由形	39秒37		
佐藤 滉希	25m自由形	26秒15	25m平泳ぎ	35秒03
美甘 詩多	25m自由形	23秒46	25m背泳ぎ	26秒18
〈女子〉				
麻生 萌子	50m自由形	33秒04	50mバタフライ	大会新 36秒33
川合 玲奈	50m自由形	30秒50	50m背泳ぎ	35秒11
佐藤 ゆあ	50m自由形	31秒47	50m平泳ぎ	39秒52
宮内 花凜	100m個人メドレー	1分22秒33	50m平泳ぎ	37秒77
山本 ゆい	100m個人メドレー	1分20秒65	50m自由形	32秒59
上田 莉子	50m自由形	39秒73	50m平泳ぎ	51秒08
中川 あやの	50m背泳ぎ	38秒70	50mバタフライ	38秒45
日向 粋菜	50m自由形	39秒81	50m背泳ぎ	44秒08
船田 夏帆	50m自由形	42秒88	50m平泳ぎ	54秒05
小林 花音	50m自由形	37秒66	50m平泳ぎ	45秒46
遠藤 愛結	25m自由形	27秒51	25m背泳ぎ	30秒79
石川 智絵	25m自由形	25秒81	25m背泳ぎ	29秒98
稲村 礼美	25m自由形	33秒80	25m背泳ぎ	32秒77
佐々木 夏誉	25m背泳ぎ	27秒53		
稲村 美希	25m自由形	39秒09	25m背泳ぎ	42秒74

〈リレー種目〉

種　目	メンバー	タイム
男子100mメドレーリレー	美甘 詩多・根方 輿・黒澤 集・宿里 ダニル	1分29秒14
男子100mフリーリレー	黒澤 集・宿里 ダニル・菊地 陽二・根方 輿	1分20秒39
女子100mメドレーリレー	日向 粋菜・宮内 花凜・小林 花音・上田 莉子	1分29秒14
女子100mフリーリレーA	小林 花音・上田 莉子・日向 粋菜・宮内 花凜	1分06秒92
女子100mフリーリレーB	船田 夏帆・遠藤 愛結・石川 智絵・佐々木 夏誉	1分38秒25

当スクール選手育成クラス所属の根方吾士基君 全国大会制覇!!

3月27日から30日まで開催されました、第41回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会、50m平泳ぎ10歳以下位区分において、当スクール所属の根方 吾士基（ねがたごしき）君が34秒80のタイムで優勝！スポーツハイツ約50年の歴史で初の快挙です！コーチも本人もびっくりです！なぜなら、本人はこの大会の5日前まで怪我で3週間程キックのみの練習に終始。
4日前に初めて手を使って泳ぎ、泳ぎ始め当日こそ悪くなかったものの、そこから本番当日の朝まで、調子は自他共に認める「絶不調！」（笑）
大会のエントリータイム順は9番で、本人も私達コーチも正直「決勝に残れたら良し！」という気持ちで臨みましたが、まさかの大ベストタイムで2位残り！そして決勝で優勝！
本人いわく「2位で残ったから優勝しか考えていなかった。」との事。
そして「本気でやった。」だそうです（笑）
ただ、ジュニアオリンピックは春と夏にあり、次は8月22日からの夏季大会となりますが、まだ出場権は獲得できていません。50mであと0.2秒ほど、100mは全然切れていません。また夏に向けてしっかりサポートできるよう頑張ります。（若林）

（試合前:若林コーチと）

（試合後:松本コーチと）

男子50平 根方V　女子は斉藤V

ジュニア五輪 春季水泳

第41回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会（日本水泳連盟主催、読売新聞社など後援、東京海上日動火災保険特別後援）の開会式が27日、東京都江東区の東京辰巳国際水泳場で行われ、選手たちが熱戦を繰り広げた。

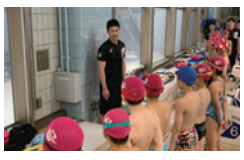
◇競泳◇
【13歳以下】◇男子50m平泳ぎ
①根方吾士基（スポーツハイツ）34秒80②中村泰誠（東京SC）35秒04▽4×50メートルリレー①東京SC（平泳ぎ）②増子楽（東京SC）35秒61③大森英桜（金町SC）35秒61▽200m個人メドレー②増子楽（東京SC）2分29秒00、4位大森英桜（金町SC）2分29秒28③斉藤歩（SSS立石）2分28秒23▽4×50メートルリレー①町SC（福士夏江、菊地陽、鳥越陽、大森英桜）1分58秒67【15～16歳】◇男子200m平泳ぎ①荒木祥花（東京SC）2分14秒04②宮田晴（コナミ西岡西）2分16秒02③石田慎（東京SC）2分16秒14▽50m自由形①荒木祥花（東京SC）56秒81②山口真凛（セントラル目黒）57秒83③宮井梨奈（セントラル西新井）57秒97▽4×50メートルリレー①東京SC（荒木祥花、竹沢瑞可、ロード珠里南、長谷明日香）1分49秒19②藤田万葉、瀬田夕馳、坂本千稔、横田万葉1分51秒24【13～14歳】◇女子100m自由形②岡村梨香（アクアプロ）2分14秒04▽200m個人メドレー①堀元西1分16秒

【対談】「春季エリート小学生合宿参加してきたよ!」

平成31年3月27日～30日開催の全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会で優勝、2位だった新小学5年生は、翌月に東京国立科学スポーツセンター、通称「JISS」にて行われる「春季エリート小学生合宿」に参加することができます。
当スクール選手育成所属の根方君は先の大会で優勝することができた為、この合宿に参加することができました。当日は私、若林は他の大会引率で参加することは不可能だったため、松本コーチに引率をお願いしました。
今回はその様子を、一緒に行った松本コーチとともに振り返りたいと思います。

若林:では、お願いします
松本・根方:よろしくお願いします。
若林:早速だけど、合宿の内容を聞いていくけど、まず参加人数はどのくらい?
松本:本来は男女10名ずつ（各4種目+個人メドレーの1位、2位）ですが、辞退者などもあり、男女ともに8名ずつでした。
若林:写真見ると皆大きいよね。本当に新小学5年生?他のカテゴリーの子も一緒に合宿してるのかと思った。
松本:根方ともう一人男の子が同じくらいで、あと皆大きかったです。
若林:吾士基は参加してどうだった?
根方:…友達できたからよかった。
若林:そうだよね。皆同じ年齢だからね。
　でも小学生からJISSで合宿ってすごいなー。
　プールと宿泊棟は違う場所にあるのだっけ?
松本:はい。
若林:歩いてどのくらい?
松本:10分くらいですね。
若林:吾士基、JISSはどうだった?
根方:身体測定とかがいろいろあってよくわからなかった。
　（どんなところがわからなかったかを聞いてみると、身体の特徴を隅々調べるような測定種目がたくさんあり、それがわからなかったとのこと。）
松本:あれはコーチ向けの計測のような側面もあるからね。
若林:練習はどうだった?
根方:初日が一番きつかった。2日目、3日目になるにつれて楽に感じた。
若林:一番きつい練習は?
根方:50m16本、1本ずつクロールと専門種目を交互に泳ぐ練習がきつかった。

（講師の宮下純一さんと）



若林:じゃあそれ明日やろうか!
　（インタビュー時はGW練習の真っただ中でした）
根方:えーー…できないかも…（小声）
若林:（笑。）
　じゃあ話を戻して、周りの選手はどうだった?
根方:皆速かった。
若林:特に速かった選手は?
根方:キャプテンの小川翔慎君。
　（バタフライは優勝、背泳ぎも3位で、持ちタイムでは平泳ぎも5・6番目だそうです!）
若林:他に気になった練習は?
根方:2日目にセームタオルを足に挟んでクロールを泳いだ。
　（聞いてみると、足を使わない、いわゆるプル動作の練習でした。）
若林:3日目はどうだった?
根方:50mを20本、5本ずつ個人メドレー順で速く泳いだ。
若林:そのデータは僕も3日目終了時に松本先生から見せてもらったけど。背泳ぎ…（泣）
　（根方は背泳ぎが苦手です。）
根方:背泳ぎは捨てました。
若林:泣。
松本:たぶん私が「平泳ぎでしっかり勝ってこいよ!」と言って送り出したからかもしれません。
若林:泣。　※私は背泳ぎが大好きです。
　エリート合宿、参加して良かった?
根方:はい。
若林:どんなところがよかった?
根方:食事と…食事とお風呂です!
若林:…?
　どんなところがよかった?
根方:水風呂入った後はサウナ耐えられます!
若林:…そうか。うん。そうだな。
　最後に、これから頑張りたいところは?
根方:体力をつけて、100mをしっかり泳げるようにしたい。
若林:そうだね。まだJO（ジュニアオリンピックの略称）は切れてないからね。これからも他の選手に負けないよう、しっかり練習しましょう。
根方:はい!

今回参加した「春季エリート小学生合宿」の次に、ジュニアオリンピック夏季大会の結果から「秋季エリート小学生合宿」があります。次はその合宿に参加出来るよう頑張ろうと思います。次の大会は6月8日・9日の東京都ジュニア夏季短水路大会。そこでしっかり結果が残せるようサポートして参ります!

ベビースイミング体験会

2019年3月21日（木・祝）に「パパあつまれ♪ベビースイミング1日体験会」を開催いたしました。当日は7組のベビーちゃん&パパ、ママにご参加いただきました!
初めての場所、大きいプールなどなどにちょっとびっくりして泣いてしまったベビーちゃんもいましたが、それでも各親子さまざま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。当スクールのベビークラスに参加できるお子様は6ヶ月～2歳11ヶ月です。普段できないプールならではの親子のスキンシップを楽しめる時間はほんのわずかです。あっ! という間にベビーちゃんは大きくなってしまいますよ（笑）。
そんな貴重な時間を、ぜひベビースイミングをはじめて過ごしてみませんか!?（日野）

『流れるプール』大好評!!

4月29日（月・祝）GWのさなかに恒例の「流れるプール」が開催されました。流水機を活用してMAXパワーで水流をおこせば、プールの水がぐるぐる回転して、全体がおおきな流れをつくりだし、『いるかのプール』がやがて『流れるプール』に大変身します。皆で好きな浮き具につかまって楽しく回りま～す。今回も会員とご家族・お友達がたくさん参加しました!!