2019年11月22日発行

SPORTS HEIGHTS

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

【2019年・スポーツハイツ選手育成、活動報告】

本年も杉並区民大会を終え、無事に2018～2019年のシーズンを締めくくることができました。
2018～2019の1年間を振り返ってみると、非常に変化した年だったと思います。まず練習内容については、これまで行っていたハードな練習を一度捨てて、
①1ストロークに対する拘り。
②量より質を重視した練習。
以上2点を重視して進めていきました。
例えば、年末の練習は例年ですと質・量ともに非常に厳しい内容のメニューを準備していましたが、今年は午前中と午後の2部に分けて大会形式でタイム計測を実施。ベストタイム更新者も多く、緊張感のある練習だったと思います。また、夏季強化合宿も3時間、長水路をただやみくもに泳ぐのではなく、前半の2時間はタイミングや1かき中の身体の使い方や手のひらの向き、キックの打ち方など、1ストロークにこだわりながら効率よく泳ぐことに重点を置いて練習を進めてみる、そして後半の1時間は飛び込みのみ、ビデオ撮影をしながら行うなど、今まででではありえないような、違った経験を選手、コーチ共に出来たのではないかなと思います。
そんな中、根方吾士基君が全国JOCジュニアオリンピックカップ春季大会において優勝することが出来たことは、非常に嬉しかったです。予選2位通過から優勝を狙うという経験はなかなかできません。そして良い結果が出たという成功体験は何事にも変えられません。
また、環境の変化でいえば、今年の4月より新たに「準育成クラス」を発足しました。対象は9歳以下、D3以内。狙いはゴールデンエイジと言われる「一生涯で最も運動能力が向上する時期」を逃さないようにするためです。
今まで以上に層を厚くし、より活気のある選手育成クラスを目指して参ります。
現在、既に2019～2020のシーズンが動き出しています。
今シーズンも元気に厳しく楽しく泳いでもらえるよう、そのサポートに尽力して参ります。
（若林）

新潟ダイエープロビス
フェニックスプールで合宿

第72回 杉並区民水泳大会報告（ジュニアの部）

9月1日に和田掘運動公園にて行われました杉並区民大会。スポーツハイツからはジュニアクラスから29名が41種目にエントリー。今回、女子中学生はチーム総合2位となりました。
以下結果となります。
（若林）

（敬称略）

小学1・2年生							
50m自由形	佐藤 滉希	52秒69	優勝	50m自由形	遠藤 愛結	54秒85	第2位
小学3・4年生							
50m背泳ぎ	根方 輿	41秒75	第2位	50m平泳ぎ	日向 粋菜	50秒03	優勝
小学5・6年生							
50m平泳ぎ	根方 吾士基	37秒84	優勝	50m背泳ぎ	栗崎 碧	42秒11	第3位
50mバタフライ	八尋 麦太	36秒57	優勝	50m自由形	上田 莉子	37秒84	第3位
50m平泳ぎ	宮内 花凜	38秒82	第2位	50m平泳ぎ	小林 花音	45秒24	第3位
中学生							
50m背泳ぎ	有原 嵩朗	34秒79	第3位	100m背泳ぎ	有原 嵩朗	1分14秒77	第2位
50m自由形	福田 樹	28秒59	第3位	100m自由形	福田 樹	1分01秒59	第3位
100mバタフライ	中川 あやの	1分26秒12	第2位	50m背泳ぎ	西 希美	34秒58	第2位
100m背泳ぎ	西 希美	1分14秒15	優勝	50m平泳ぎ	佐藤 ゆあ	41秒07	第3位
100m平泳ぎ	佐藤 ゆあ	1分26秒23	第2位	50m自由形	宮内 樹花	30秒78	第3位
高校生							
100m平泳ぎ	黒澤 藍	1分17秒05	第3位	50m平泳ぎ	鍋島 愛美	36秒76	第2位
100m平泳ぎ	鍋島 愛美	1分22秒48	第3位				

中学生・女子200mメドレーリレー	西 希美・佐藤 ゆあ・中川 あやの・宮内 樹花	2分22秒34	第2位
小学生・男子200mフリーリレー	栗崎 碧・八尋 麦太・根方 輿・根方 吾士基	2分13秒72	第2位
小学生・女子200mフリーリレー	小林 花音・日向 粋菜・上田 莉子・宮内 花凜	2分25秒18	第2位
中学生・女子200mフリーリレー	宮内 樹花・佐藤 ゆあ・西 希美・中川 あやの	2分05秒44	第2位

9/29 流れるプール開催

この日は恒例の「流れるプール」を開催しました。
普段は流水健康クラスや流水30クラスで使用しているフローマシンですが、流水発生レベルをMAXにすると何と、いるかプール全体が大きな洗濯機のように変身します！
お友達同士で、ご家族で、さまざまな浮き具につかまったり、泳いだりして「流れるプール」で楽しい時間を過ごしました。ご参加ありがとうございました。
来春また開催予定ですのでお楽しみに！

秋の紹介キャンペーン締切りせまる！

★プールをはじめようと思っている
お友達・ご家族をご紹介くだ～い！！

フロントにて
「紹介カード付チラシ」
配布中!!

ご紹介頂いた会員の皆様には<マックカード><クオカード>
<図書券>などがもれなく当たる♪スクラッチカードをさしあげます。

2019年12月22日(日) クリスマス会参加者募集!!

子育て応援券利用できます!!

★ベビー ファミリー クリスマス★
■時 間／11:30～13:00(受付11:15)
■対 象／6ヶ月～3才までのお子様と保護者、ご家族、お友達
■定 員／20組　■参加費／1,100円(税込)
■子育て応援券利用可(追加のご家族参加は550円でさらに2名まで参加OK)

プレゼントもらえるよ♪

☆いるかプールにサンタがやってくる☆

★ちびっこ クリスマス★
■時 間／16:30～18:00(受付16:15)
■対 象／当スクール会員の幼児～小学生1・2年生、兄弟姉妹、お友達
■定 員／40名　■参加費／1,100円(税込)

申込・お問合せはフロントまで!!
締切12/15(日)

2019 ハッピー♪ハロウィン！

10月31日(木)　今年もいるかプールでハロウィンパーティーが開催されました！
今年はピカチュウがみんなをお出迎えです！
ようこそ！いるかプールのハロウィンパーティーへ♪
みんなが集合していた場所にもたくさんのポケモンたちがいたかと思いますが、実はこれからみんながまわる各部屋にもポケモンが隠れています!!気づくかな？
お菓子を入れる袋に、スタンプカード、合言葉は「トリックオアトリート！」みんな準備はいいですか？さぁ5つの部屋をまわってゴーストたちからお菓子をGETだぜ！

◆第1の部屋「さぁ、ハロウィンのはじまりだ♪」
ドアには「ノックをしてね」とあるので、トントン…ドアが開いて迎えてくれたのはビックスカル!?と思いきや、いたずら好きの魔女でした。
薄暗い、怪しい音楽が流れる部屋の床には文字が書かれたカードが散らばっています。
どうやらこのカードを使って魔女が出した問題に答えなければいけないようです。
みんな正解できたかな？

◆第2の部屋
「秘密基地 パプリカ」
プールサイドに出るとなにやら陽気なピエロがみんなのことを呼んでいます。
実はこのピエロお友達がいなくてさみしくて…せっかくのハロウィン、ここでなんとか皆と仲良くなりたい！そのためにはみんなで「歌を歌おう！」と思いギターを一生懸命練習していたそうです。
一緒に歌いたい曲は「パプリカ♪」
さてさて、ピエロと一緒に上手に歌ってお菓子をGETできたかな?!

◆第3・4の部屋「宝探しを手伝って！」
入口で待っているとトレジャーハンターがみんなを迎えに来ました。
このハンター、今一歩のところで宝が見つけられない様で是非みんなに手伝ってもらいたいとのこと！(;-;)
最初の部屋には中央に囲いがあり、中にはブロックが散らばっています。そのブロック、組み合わせると文字になるようです。
ハンターが見つけていた問題の答えをブロックを組合せて表すようです。ヒントを女性の吸血鬼が出してくれるようですが…それはそれでちょっと怖いかも(-.-)
さぁ！みんなで協力して問題を解いて、次のお宝探しにレッツゴー!!

トレジャーハンターと向かったもう一つの部屋にはキズだらけの囚人がいます。
この囚人の出すナゾナゾを解かないとお宝はGET出来ない様です！
意外と難題を出すくせ者囚人！だからハンターもみんなの力をかりたのかも？
みんな、お宝GET出来たかな?!

◆第5の部屋「ジョーカーの世界へ　ようこそ！」
なにやらここにも「ノックしてね！」とあります。ノックをして部屋に入ると暗がりのなかで顔が光っているピエロ…ジョーカーが!!と気をとられていると隣からもう一人ジョーカーが!?えっ!?JJ兄弟？
でもよ～く見るとTシャツには「T」の文字が！
このジョーカーさん、みんなと「TT」をやりたくて仕方ないようです。そのために色々と無理難題を出してくるようです。しかも一緒にやってくれなければお菓子も渡さない！と言っているようです^m^
全力でTT♪を張り切るジョーカーに負けないくらいのTT♪をみんなは出来ましたか？
5つの部屋をクリアした証のスタンプカードにすべてスタンプが押されていたらもう一つのプレゼント♪今年はハロウィンパンチボール&ディスクシューターです！楽しく遊んでくださいね♪
そして今年も仮装大賞、男の子・女の子賞、特別賞と発表させていただきました。それぞれの賞及び参加してくれたお友達の様子は後日写真を貼りだすので是非見てくださいね！
渋谷での騒ぎ？でここ数年「ハロウィン！ハロウィン!!」とあまり聞かなくなりましたが、スポハイのハロウィンは今年もあっという間に満員御礼になりました。
いるかプールのハロウィンパーティーは仮装するだけではなく、本来のハロウィンにより近い形で毎年開催しています。
スポハイゴースト達も皆とゲームをしたり、ダンスをしたりするのを毎回楽しみにしています。今年参加してくれたお友達はもちろん、できなかったお友達も来年はぜひ！スポハイゴースト達に会いに来てください！来ないと迎えに行っちゃうぞ！
（日野）

サンデー幼児クラス10月スタート!!

「毎週は大変だけど、隔週なら…」「日曜日ならお子様に付き添って通えるかも…」という皆様のご要望にお応えして、この秋(10月)よりサンデー幼児クラスをスタートいたしました！
この日曜幼児クラスはAコース・第1・3日曜日／Bコース第2・4日曜日の隔週で両コースとも定員10名となっています。
それぞれのクラス初日はみんなちょっと緊張気味でしたがレッスンが進むにつれ少しずつ笑顔もみられ、楽しそうに練習をしていました。
ゆっくりペースの日曜幼児クラス、ご興味のある方は是非フロントにお尋ねください！
追記：おかげさまで、両コースとも定員となりました。空き状況などにつきましてもフロントでご確認ください。

パパあつまれ♪「親子水泳&ベビースイミング体験会」

9/29(日)に毎回ご好評をいただいております、「パパあつまれ♪親子水泳&ベビースイミング1日体験会」を開催いたしました。当日は親子水泳14組、ベビースイミング12組のお子様&パパ・ママにご参加いただきました。
親子水泳ではさすがお兄さん！お姉さん！泣いたりすることなく、みんなとても楽しそうにマットやビート板を使って上手に浮いたり、キックをしていました！もちろんコーチ役のパパ・ママのサポート力も大きいですね！
ベビークラスは少々泣いてしまったベビーちゃんもいましたが、途中であがることなく最後まで参加してくださいました。
パパ・ママの頑張りは素晴らしいです！
親子で水に親しみ、水の中でしかできないスキンシップを体験できるベビースイミング、また、初めての水泳練習もパパ・ママが一緒なら安心してスタートできる親子水泳をみなさんも是非、はじめてみませんか!?
（日野）