



いるか

SUMMER
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

COVID-19と 今後どう向き合えばいいのか？

スポーツハイツでは、全国の緊急事態宣言の解除に伴い、6月1日(月)より、およそ2ヶ月振りに営業再開いたしました。再開にあたり一般社団法人日本スイミングクラブ協会(JSCA)のガイドラインに沿って感染防止対策を策定し、会員様及び保護者様のご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。しかしながら感染収束にはまだまだ時間が掛かるかと思われます。JSCAは、プールの次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌は非常に強力であり、また湿度50%~60%を保つことによって、プール施設内は新型コロナウイルス感染防止に優れた環境であり、感染リスクは少ないものとしております。プール施設やプール水の衛生基準などは、厚生労働省や文部科学省、各都道府県、市区町村保健所において厳重な取り決めのもとに管理されております。特にプール水質については、遊離残留塩素濃度、水素イオン濃度(PH値)、濁度、大腸菌、一般細菌、有機物質等のほか浄化設備、屋内プールにおける換気設備についても管理基準が定められ、数ある運動施設の中でも特に厳しい24時間体制の管理下にある施設であります。

プール水を介して新型コロナウイルスに感染する可能性はほぼないといわれますが、いわゆるドライエリアの更衣室、ロビー、観覧席、フィットネスジム、スタジオにおいては「3密」回避、及びドアノブ、椅子、床、資材、器具等の消毒と室内換気が大切であり、今後も徹底してまいります。会員様に具体的にご協力頂く感染防止対策は5月29日にホームページに掲載させて頂きました「緊急事態宣言解除による6月1日(月)より営業再開のお知らせ」をご確認頂きたいと存じます。今後の情勢の変化によりまして、対応に変更が生じることも予想されますが、その際はホームページ、メールマガジンにてお知らせいたしますので、適宜ご確認頂きたいと存じます。『免疫力をバランスよく維持しましょう!休養・睡眠・食事そして適度な運動は安全安心な「いるかプール」でスイミング!!』をご提供すべく、皆様と一緒にスタッフ一同、頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。



(レッスン中は水泳指導者用プールマスクマン着用)



選手クラス夏季特別練習開催

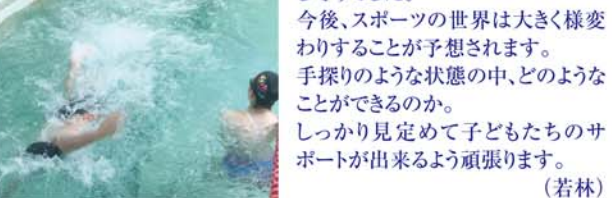


例年恒例だった選手クラスの強化合宿でしたが、今年はこのコロナ禍の影響により合宿は中止となり、大会もこの状況下で行われる事が決定したものの、刻一刻と変わる状況でどのようになるか不透明です。

そんな中、何もない夏にはしたくないと思い、今回、当スクールでの特別練習会を、8月2日(日)・8月10日(祝)に、午前と午後の2回、2日間計4回練習を開催しました。参加人数は24名。

初日、午前中はビデオ撮影を行い、午後は200m個人メドレーのトライアル。2日目の午前中は流水機を使い進んで泳いだり流れに乗って泳いだり。午後は一転、座学から始まりその後しっかり2時間泳ぎました。

普段とは違った練習で刺激の入り方も変わり、子どもたちも非常に楽しそうでした。今後、スポーツの世界は大きく様変わりすることが予想されます。手探りのような状態の中、どのようなことができるのか。しっかり見定めて子どもたちのサポートが出来よう頑張ります。(若林)



明愛幼稚園・水泳授業スタート!

だいぶ遅めのスタートとなりましたが、7月9日(木)明愛幼稚園の水泳授業がスタートしました!

十数年前から木曜日の午前中、幼稚園の授業として年長組、松組・竹組のお友達がいるかプールで水泳の練習をしています。例年ですと4月にスタートし、各組10回程度の練習となるのですが、現在も落ち着くどころか再度拡大しつつある?コロナの影響を受け、今年はいりばり形で授業を行うこととなりました。



全体の練習回数は変わらないのですが、密を避けるため、各組・男子・女子にわかれて行うため1人の練習回数は例年の半分の5回。スイミングに通っているお友達もいますが、「お水が怖い」というお友達も結構います。そんなお友達にプールの楽しさ、泳ぐ楽しさを少しでも知ってもらえたらと思っています。もちろんお水に慣れているお友達にはより水泳の楽しさ知ってもらえるよう、少ない練習回数ですが、一緒にがんばりたいと思います!(日野)

営業再開後、初のイベント「七夕」。今年も会員の望月様にご協力をいただき、立派な笹を館内に立て、皆さんに色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に飾ってもらいました。『プールが上手になりますように!』『受験が受かりますように!』『ひーおばあちゃん2人とも100歳まで生きられるように!』などなど色々な願い事がありました。ですが、今年一番多かった願い事:『そう!コロナ!』です。『コロナがおさまりますように!』『コロナが消えて、友達と遊べますように!』『コロナ消えろ!』などびびりするくらい「コロナ」の文字を短冊にみえました。そんな中、こんな時だからこそその願い事「たのしい一年になりますように!!」「コロナ」にふりまわされた2020年の前半、ここに来てまた感染者が増えてきていますが、2020年後半は上記の願い事「たのしい一年になりますように!!」が叶いますように!!(日野)



パパあつまれ♪親子水泳 & ベビースイミング 一日体験会

《パパあつまれ!親子水泳体験会》

7月23日の海の日に開催!夏は海もいいけどプールが良いですね。

初めてのプール、最初はパパ・ママと一緒に体操、その後ゆっくりお水に入って…お顔にお水が近づくとビクッ!でもパパ・ママ一緒なら、怖くても頑張れる!えっ…いつの間にかもう潜っています…(笑)カニさん歩きや赤いフロアの上をお散歩したり、おふろマットを使って浮いたり、パパ・ママの肩につかまってバタ足の練習をして、最後は元気にジャンプ!!!!今回も非常に楽しい体験会でした。次回は9月22日(火)にあります!お申し込み、お問い合わせは当スクール・フロントまで!(若林)



《はじめてのプールデビュー♪ベビースイミング体験会》



7月23日(木・祝) あいにくの雨模様でしたが、「ベビースイミング体験会」に18組のパパ&ベビーちゃんまたはママ&ベビーちゃんに参加していただきました。初めての場所に大きいプール、はじめてがいはばいりて体操の時から盛大に泣いているベビーちゃんが多数。そんなベビーちゃんに負けてはいられません!元気に体操からスタートです。ベビーちゃんはもちろんですが、パパ・ママも泣いているベビーちゃんをあやしめながら慣れないお水の中であなづいていましたね♪もちろんニコニコちゃんであスレチックを楽しんで

くれているベビーちゃんもたくさんいました。今回と同様に9月22日(火・祝)に「ベビースイミング1日体験会」を開催いたします。水の中でしかできない親子のスキンシップ!ぜひ、次回体験してみてください!(日野)

短期水泳教室、満員御礼開催中!

梅雨が明けて暑い日が続きますね!夏はプールの季節!短期水泳教室開催です!毎年恒例の短期水泳教室、今季は新型コロナウイルス感染症の影響により、杉並区内の小学校は夏休みが短縮され、それにあわせて短期水泳教室も8月14日(金)~16日(日)、21日(金)~23日(土)と、例年より期間・規模を縮小しての開催となりました。そんな中でも、開催前の段階で2期とも満員御礼となりました。3日間の限られた期間の中で、子どもたちはプールをしっかりと楽しんでいました。初日はプールに入ることや、顔に水を浸けるのが怖かった子どもも、次第に水に慣れ親しみ、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ようになりました!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に、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。現在(8月22日現在)、2期目開催中です!楽しく頑張ります!(若林)

