



# 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

## VOICE

### コロナ禍でも 元気にイルカプールに 通ってます!!



F月 野村美結ちゃん  
E月 悠斗くん 母:祥子さん



赤ちゃんの頃から水遊びが大好きだった事がきっかけでベビースイミングを始めた息子。一方怖がり水が苦手だった娘は幼稚園の水遊びがやっとでした。楽しくイルカプールに通っている弟に刺激され、親子水泳から始めてみる事にした娘は少しずつスイミングが楽しくなり5歳の誕生日で親子クラスを卒業し、ひとり立ちしました。スイミングを始めきっかけは其々でしたが、優しく楽しい先生たちのおかげで今では2人ともスイミングが大好きです。色々な行動や遊びに規制がかかる現在ですが、イルカプールで思い切り体を動かしたり、お友達に会える事を親子共に楽しみに通っています。

E月 新井愛芽ちゃん  
母:未来さん



入会当初はベビークラスで大泣きしてしまっていて、なかなか水に入らなかった娘が、今ではプールが大好き!上のクラスで進級し、楽しく泳いでいる姿を見て、その成長ぶりに驚いています。それもこれも、先生方が子供達1人1人のペースを見ながら、しっかり向き合ってくださっているお陰です。また、はじめての育児に戸惑っていた私にとっては、こちらで同じ年代の子供達や親御さんと自然と交流できた事で精神的にとっても救われました!コロナ禍でも変わらず親子で楽しく通える、数少ない場所の1つです。

E月 村田琉偉くん  
母:優子さん



このコロナの環境の中、夏休みもおもいっきり遊べる所も少なく悩んでいる中、週1回のスイミングがすごく楽しみになっています。9ヶ月から通い始め、初めは嫌がっていた水も今は自ら楽しんで飛び込むようになりました。スイミングで友達もたくさんでき、それも通う楽しみのひとつになっています。先生方は丁寧でやさしくご指導して頂き親が見ているだけでも安心できます。親子共にストレス発散できるステキな場所です。

E月 入江彩夏ちゃん  
母:歩さん



10ヶ月からベビークラスに通い、3年目になる事もあって先生達には親の様に成長を見届けてもらっています。親子でプールに入りましたが、今では一人立ちし、ディズニー好きな娘は「アリエルになるんだ」と自分から潜る様にもなりました。水に慣れているお陰で、お風呂で頭を洗う時、直接シャワーをかけても騒いだりしないので助かっています。コロナ禍で体を思いきり動かさせてあげられないご時世、全身を動かせるプールの存在はとて有難いです。今はスイミングで出来た友達と、楽しく通っています。

## 選手育成コース活動報告 夏季特別強化練習会

新型コロナウイルス感染症の第5波が押し寄せる中、7月22日(木・祝)に西部ブロック夏季JO予選会が田柄スイミングクラブで開催されました。天気も非常に良く、暑さと感染リスクの両方と戦いながらのレースとなりました。ベスト更新率は52%(46種目中24種目)。今回は久しぶりにリレーにもエントリーをしましたが、やはりリレーは子どもたちの気合いが違いました。第1泳者以外は公式記録にはなりません、それぞれが自己ベストを更新するような見事な泳ぎでした。JO本選出場者は残念ながらいませんでしたが、すでに来年の春季JOを見据えている子もいます。下を向いている暇はありません。今年も夏季強化合宿はコロナの影響で中止となり、代わりにスポーツハイツにて7月31日(土)~8月3日(火)まで強化練習会を実施しました。午前と午後の練習で計7回、初日は、ビデオ撮影をしました。水上・水中から、また、横・正面それぞれの角度から撮影したことで、様々な角度から分析ができました。特に水中動画は普段なかなか見る機会がないので、子どもたちも興味深く自分の泳ぎを見ていました。2日目以降は姿勢の矯正や体の動かし方に集中しながら泳ぎこみました。最終日は、選手の子は200m個人メドレーのタイムトライアルと流水機を使ったトレーニング、育成の子はリレーなどを行い、楽しく締めくくりました。オリンピックで世界のトップスイマーの泳ぎもたくさん観て、刺激を受けている今が成長のチャンスだと信じ、この夏の練習でつかんだものを秋のレースに向けての基礎作りしていきます。(今川)



## 第74回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会



例年、和田堀公園プールで開催されております杉並区民水泳大会ですが、昨年はコロナ禍のため中止となりました。今年は内容を縮小したかたちで、9月5日(日)に何とか実施する予定で準備がすすまっています。参加種目は一人1種目に限定し、すべてタイムレース決勝とします。本年はリレー種目は中止としています。参加団体の対抗得点は個人種目のみの集計となります。大会当日は表彰式は行わないこととし、各自の出場種目終了後は速やかな退場にご協力をお願いしています。レースの結果は杉並区水泳連盟のホームページに掲載し、賞品は該当者に後日送付することとして、できるだけ会場での密をさける対策がとられています。すべての参加者は体調管理表に14日前からの体温を毎日記入していただき、大会当日に持参し、受付時に提出していただくこととしています。大きな声での会話、応援は禁止、ドライエリアでのマスク着用等の感染防止対策は徹底して実施していただくことをお願いしております。(矢野)

## 七夕★星に願いを★

1年前、例年とは違いコロナの収束を願う短冊が多くみられました。あれから1年…。今年もみなさんに願い事を書いた短冊を笹に沢山かさっていただきました!

「水泳が上手になりますように」、「ジュニアオリンピックで優勝できますように」とプールならではの願い事から、クリスマスにサンタさんをお願いするようなことが書いてある短冊もありました笑)

「家族や友達がコロナウイルスにかかりませんように」、「マスクをはずしたみんなの顔がみられますように」などコロナに関する願い事が多かったです。

そんなみんなの願い事を書いたカラフルな短冊を飾った立派な笹!今年もマスターズクラスの望月様にご協力いただきました。ありがとうございます!

星に願いを!  
みんなの願いが叶いますように!  
(日野)

## 2021パパあつまれ♪体験会

### 親子水泳体験会



3歳~未就学児と保護者を対象に「親子水泳教室」体験会を7月22日の海の日開催、当日は19組の親子の参加がありました水慣れから楽しく60分、パパ・ママと一緒に体験していただきました。直接のコーチがパパ・ママなので子どもたちも安心して水に親しんでいた様子で、また、今回参加して下さったお子様は水に慣れている子が多く、元気いっぱいに行きました。親子水泳は $\lt$ 毎週土曜日11:15~12:15 $\gt$ と、 $\lt$ 2・4週目の日曜日の11:30~12:30 $\gt$ に開催しております。いきなりひとりプールに入るのはちょっと心配...というお子様・お父様やお母様には安心して参加できるクラスです。もちろん、その他のスクールレッスンでもまた会えることを楽しみにしています。(尾崎)

### ベビースイミング体験会

7月22日(木・祝)「パパあつまれ♪ベビースイミング1日体験会」が開催されました。当日は17組のベビーちゃん&パパもしくはママにご参加いただきました!プールサイドに出た途端!?大きなプールにビックリしたのか?はたまたママがいない、パパと2人きり!?に戸惑っているのか!?泣いてしまうベビーちゃんもチラホラ。でもそんなベビーちゃんを笑顔にしようとパパは一生懸命です。その甲斐あって、少しずつ泣き声も消え、楽しそうなベビーちゃん&パパ・ママの姿が見られました。子供の成長はあっという間です。お水の中でしか味わえないベビーちゃんとの貴重な時間をぜひベビースイミングで過ごしてみませんか!? (日野)



## 夏休み短期水泳教室!

1期:7月23日~7月25日 2期:8月6日~8月8日 3期:8月20日~22日  
(いずれも金・土・日)の期間で行われました。それぞれ期によって違いはあるものの、プールに初めてくるちびっこ(幼児)クラス・小学生クラスといつもスポーツハイツに通っているオレンジ級のクラスに分かれてそれぞれの目標に向かって頑張りました!初めてくるお子様、最初は比較的「プールに顔をつけられない」「ビート板を持って浮けない」「ビート板なしでバタ足できない」というお子様が多いのですが、最終日にはたくさん潜れるようになったり、ビート板なしで浮くことができるようになったり、クロールの練習ができるようになったりと、すごく上達します。スポーツハイツクラスについては、全体的な進級率が80%、中には100%のクラスもあり、私が今回担当したクラスについては3つ飛び級をした生徒もいます。この3日間で「一気に伸びる!」と巷で噂の短期水泳教室、是非またご参加ください。(若林)

