



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**

選手育成コース活動報告

<夏季特別練習会>

7月29日(土)～30日(日)で東京アクアティクスセンターでのJO予選に出場しました。今年も夏季ジュニアオリンピック出場を目指す子は数名いましたが、残念ながら突破することはできませんでした。この夏は、全中出場が1名という結果でした。

全中突破の選手以外は2022-2023シーズンが終了したわけですが、ここは気持ちを切り替えて誰よりも早く2023-2024新シーズンへのスタートが切れるということで、翌7月31日(月)～8月3日(木)までスポーツハイツで練習会を行いました。

ちょうどスポハイのプールの水も入れ替えが終わった直後で、冷たくて気持ちいいプールに入って普段できない練習をたくさんしました。水中で動画を撮影して自分の水中での姿勢やフォームを確認したり、器具を使って陸トレを含めたサーキットトレーニングをしたり、普段と違う視点での練習アプローチがたくさんあったので、選手たちにはいい刺激になったようです。

夏休みに入り朝食もスタートしました。眠い目をこすりながら頑張ってくれています。選手たちにとって規則正しい時間に起きてしっかり朝食を食べることは、有意義な夏休み生活を送るためにも役立っているのではと思います。ここでしっかり2部練習をして体力をつけ、新シーズンでもっとタイムアップできるようにしたいと思います。



(今川)

遠征報告 <いきいき茨城ゆめカップ&とびうお杯>



話は5月まで遡りますが、5月19日(金)～21日(日)の日程で今年も「いきいき茨城ゆめカップ」の遠征に行っていました!

昨年は出場者5名でしたが、今年は倍の10名を連れていくことができました。昨年参加している茨城遠征ですが、やはり昨年ととてもいい経験を積むことができたので選手たちの間で「出場したい」という

子が多く、そのために練習を頑張って参加標準記録を突破した子がたくさんいたのが嬉しい限りです。今年も他クラブとの合同遠征でしたが、昨年よりも選手たちが他クラブの選手やコーチとたくさん交流していたのが本当に良かったです。新しいお友達がたくさんでき、その後の大会で再会して楽しそうに話をしているところをよく見かけます。これこそが合同遠征に行く醍醐味です。

結果は18種目中9種目で決勝に進出。3位入賞も1名。今年是有観客開催だったため、会場まで応援に駆けつけてくださった保護者の方も多かったのが昨年よりも盛り上がりました。

そして、今年の夏も「とびうお杯」出場のために8月4日(金)～6日(日)まで浜松へ遠征に行っていました。今年の出場者も3名。今年2泊3日で参加したので、土曜日の100m種目にも出場することができました。前日練習でしっかり会場の雰囲気をつかみ、興奮と緊張が膨らむ中で当日を迎えました。昨年出場した子もいれば今回が初出場の子もいて、それぞれにこの大会への強い思いがありました。全員小学6年生。とびうお杯は小学生の全国大会です。来年はもう出られない。今大会でどんなレースをするか、前日の夜はしっかりミーティングをして本番に臨みました。

今回は3人とも決勝には出場することができませんでしたが、それぞれに悔いの残らないレースをしてくれました。ベストが出た子、レースプラン通りに泳げた子、自分の結果をしっかり受け止めて次なる一歩を踏み出すようとしている様子を見て、精神的にまた一つ大きくなっていったなあと感じています。

選手たちはよく頑張りましたが、コーチとしてはやはり結果を残してやらないとダメだなという反省が強く残りました。この遠征で得た課題はたくさんあります。私自身ももっと成長することで、選手みんながもっと成長するんだと信じ、これからも日々勉強です!

(今川)



ゆめカップ

第76回 杉並区民水泳大会開催!

来る9月3日(日)第76回 杉並区民水泳大会 水泳競技会が和田堀公園プールにて開催されます。コロナ禍においてはいろいろと制約もありましたが、4年振りに従来の規模での開催となります。今大会は参加者282名434種目で実施される運びとなりました。スポーツハイツからもジュニア21名・マスターズ6名の計27名の会員の方が参加されます。

和田堀公園プールは、大宮八幡神社の隣にある、区内唯一の屋外長水路=50mプールです。

杉並区内の在住・在学・在勤、および区内スポーツクラブに所属している方が、日頃の練習の成果を発揮すべく、個人種目や団体リレー種目にエントリーしています。

ちなみに、昨年は中学男子の部および一般男子の部でそれぞれ優勝しました!! 開場9:00/競技開始は10:00からです。皆さん是非応援にいらしてください。



昨年の優勝カップ

お友達を紹介してくださ〜!!

夏の紹介キャンペーン実施中!!

猛暑の中皆様いかがお過ごしでしょうか。

また、体調管理はできていますでしょうか。

体調管理といえば、「食事」と「睡眠」そして「運動」ですね?

暑い中、外のスポーツをするというのは少し億劫な気持ちになってしまうかもしれません。

しかも、今年の異常なまでの気温上昇では命の危険も感じてしまっていますね。そんな中、我々イルカプールでは夏の紹介キャンペーンを開催しております。

お友達などお誘いいただければ、くじを一枚引けます!

豪華景品のご用意がありますので、是非お友達や、ご兄弟ご姉妹様と一緒に泳いでみる機会にしてみたいかでしょうか。詳しくは当クラブお問い合わせ電話番号または、直接フロントでお訊ねください!! スタッフ一同お待ちしております!

(高山)



「かみ(髪)がじょうずにむすべますように」「えんぴつの持ち方がきれいになりますように」「パパといつもあそべますように」「なかのいい願い事や、家族が病気になるように」「平和に暮らせますように」と家族を思っている願い事、もちろん「プールならではの願い事」「クロールがうまく泳ぎますように」「水泳選手になれるように」「などなど気持ちいい願い事を書いてみました。

今年も立派な笹もマスターズクラスの望月様に協力いただき素敵な七夕になりました!

皆さんの願いが叶いますように!!

(日野)



今年も7/1～7/7までの1週間「七夕ウィーク」として、館内に飾った笹をたくさん飾りつけた短冊で華やかに彩っていただきました! 色々と緩和された今年も皆さんの願い事もコロナ以前と変わらない願い事が多かったように思いました。

「海の日」2023 パパあつまれ♪体験会



親子水泳体験会

多くのご参加ありがとうございました!

また、お陰様で事故など無く終えることができました。ありがとうございました。

親子で何かをするという機会にご両親がその気になっていただけないと、なかなか無い物ではないかなと思います。

今回そんな機会をいただき、その結果お子様にとっていい経験、またその先に役立つような経験になればいいなという思いも含めて今回担当させていただきました。

プールサイドに入ってきた時の不安な顔から、終了時には一変し、笑顔になってくれるお子様が多く、私もうれしい思いでいっぱいになりました。

これを機に親子で何かに挑戦したり、やってみようという一つに、「水泳」「プール」が候補になっていると幸いです。

私共イルカプールは、皆様の新しい挑戦とご参加をいつでもお待ちしております! お申込みなど詳細についてはお電話または、直接フロントまでお問い合わせください!

(高山)

ベビースイミング体験会



7月17日(月)海の日に「パパあつまれ♪ベビースイミング体験会」を開催いたしました。

当日は15組のベビーちゃん&パパ・ママにご参加いただきました!

パパ・ママと笑顔で楽しそうなベビーちゃんがほとんどなのですが、今回がプールデビューのベビーちゃんや初めての場所、初めての水着、大きいプール...などなどで泣いてしまうベビーちゃんもいました。(体験会ではあるあるの光景なのですが笑)でもそこはパパ・ママさすがです!泣いているベビーちゃんを上手にあやしながら皆さん最後まで頑張ってくださいました。もちろんベビーちゃんも! 子供の成長はあつという間です。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ませんか?

(日野)

夏休み短期水泳教室

毎年ご好評をいただいております「夏休み短期水泳教室」。今年も7月22日～24日、8月4日～6日、8月18日～20日の3期間、開催いたしました。

コースは「ちびっこ水慣れクラス」、「小学生クラス」、「スポハイクラス」の3クラス。

小学生とスポハイクラスは早々に満員御礼となりました。

ちびっこクラスでは、はじめて一人でプールに入るお友達や大きいプールが初めてなんてお友達もいて初日は緊張も見られましたが日に日に笑顔が見られとても楽しそうでした。

小学生クラスでもここ数年のコロナの影響で久しぶりのプールというお友達も多かったと思うのでちびっこ同様初日は緊張があったと思いますが、その後はみんな積極的に練習に取り組んでいました。

スポハイクラスは最終日の進級テスト合格を目指し個々の練習を頑張っていました。

各期、各コースとも「実りのある3日間」になったと思います。

短期教室は水泳を始めるきっかけにとっても良い教室です。ぜひ短期教室から正規スクールにご入会いただき水泳を続けていただければと思います。

(日野)

水着バーゲンセールが開催されました!!



7月5日～7月20日の期間、毎年ご好評をいただいております成人用の水着のサマーセールを開催しました。スポーツハイツロービーにて定価の30～50%OFFで販売いたしました。今回は着以外にTシャツ等も販売されました。お買い求めいただきまして、ありがとうございました。