2023年5月25日発行

SPORTS HEIGHTS

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

春のロイヤル「スイム&サバイブ」合格者発表!!

Swim&Survive　おめでとう!!

1970年にスイミングスクールとしてはじまり、「いるかのプール」として親しまれて53年の歴史を誇るスポーツハイツですが、2002年にオーストラリア・ロイヤルライフセービング協会（RLSSA）の協力を得て、安全水泳プログラム「スイム&サバイブ」のプログラムをスタートさせました。
21年を経る間に多くの子供たちに水の事故防止を目的に「ウォーターセーフティー」の知識と技術を普及し、4泳法の習得に併行して、水泳を通じて命を守り、育むことを伝えてきました。
泳げることは事故防止に役立つことは確かですが、泳げる=安全とは限らないのであり、子供たちが成長するにつれて水のある環境=自然の水域での活動に生活圏を広げていくことに伴い自分で判断し行動することを身に付けてほしいと願っております。
今年も、3月の定期進級テストにおいても多くの子供たちが、4泳法の習得に併行して「Swim&Survive」の安全項目に合格しましたのでここに発表いたします。
詳しい内容はご入会時にお配りした「安全項目の手引き（青い冊子）」をご参照ください。

【合格者一覧】（敬称略）※申請手続・お問い合わせはフロントまで

7級

藤本　たまき	G水
栗原　孝太郎	G月
今住　藍子	G木
川上　凪	F水
川上　律	F水
野崎　空弘	F水
岡本　悠希	F水
小野　颯介	F水土

5級

菅　宗志	G水
松田　虹太郎	G水土
原　哲也	H1
並木　紫優	G金

4級

長谷川　薫	H1
池田　明莉	H1
野口　玲花	H1
鎌倉　菜々香	G月木
村上　こはる	F土
手塚　昊士郎	H1
ムーア　冨	H1
荻野　吏生	G月
森永　奏一朗	G月
浅野　凪咲	G金
中臣　環子	G金
小澤　未来	G火

3級

宮田　菜海	G水
新田　円香	G土
吉田　彩夏	G土
南澤　侑奈	G水土
西川　彩乃	F木
山口　啓耀	F月木
森井　大智	H1
松田　暁	G月
今井　唯花	G火
大園　柚希	G火

2級

角田　ジゼル	G水
中山　智晴	G土
佐藤　実緒子	G土
岩澤　明希	G土
緒方　優理	G水
友成　仁	G水土3
鈴木　ゆず	G水
中丸　翔太	G水
掘兼　佑里子	F土
吉本　京ノ介	F土
橋本　結生	G火
伊藤　はる	G火
内田　理央	G金
須山　美波	G火金
小田嶋　輝	G木
斉藤　莉生	G月
杉本　暁人	G月
有富　悠人	G木
流合　芙美	G火
草野　博登	H2
千田　珠喜	H2
木戸　健人	G月
田邉　稜	F月

1級

森山　蓮音	G水
川渕　心美	G水
阿部　日向	F土
剣持　楓	F土
伊藤　優希	F土
飯塚　優奈	F土
本山　遥陽	F土
田村　ひかり	F水土
工藤　大志	G金
青木　周	G金
大村　凜	G金
内山　梨紗	G金
山崎　柑奈	G月
小野　珠輝	G月
野田　涼果	G金
望月　結翔	G金
今住　琴子	G木
姜　龍飛	G月木
相沢　奏太	G月木
中島　航	F月
中澤　泉子	F水
田井　敦健	G木
斎藤　帆高	G木
日比生　大	G月

1級

佐藤　奏太	G水
込山　裕翔	G金
有馬　にじこ	F月木
近藤　咲良	H1
鳥越　理市	H1

（合計86名）

【新型コロナウィルス「第5類」移行に伴う対応について】

3月13日以降「マスクの着用は個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断が基本となる」旨の方針が発表され、また5月8日より新型コロナウイルスの感染症法における分類が季節性インフルエンザ等と同じ「第5類」へ移行されました。当スクールも政府の発表をうけ、マスク着用の緩和、スタッフのプールマスクの使用について等一部変更をいたしました。　変更期日：2023年5月8日（月）

1 来館時、館内でのマスク着用は個人の判断にお任せします。
※大声での会話、咳エチケット等の周りの方へのご配慮をお願いいたします。

2 スタッフのマスク着用について

＜プールサイド(エリア)、及びレッスン時＞
日頃より国の基準に基づき常時水質検査を行い、また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、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ることから、スタッフのプールマスクは外させていただきます。

＜ロビー等のドライエリア＞
会員の皆様と会話をする機会が多いため、また感染防止の観点から、当面の間、マスクを着用いたします。

3 来館時の検温、手指消毒、館内の換気等の感染対策は継続して参ります。

4 本人の意思に反してマスク脱着を強いることがないようお願いいたします。

以上
上記内容はHP及びお手紙をお配りしております。ご確認ください。
今後も感染拡大防止に努めながら、安心・安全に運動していただける環境づくりを行って参ります。
皆様のご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

選手育成クラス活動報告

根方輿くん

根方吾士基くん

3月末に春季JOが終わり、8月のシーズン終了まで後半の追い込みの時期に入ってまいりました。4月中旬から6月までほぼ毎週のように大会が続き、まさにラストスパートという状態です。GW中はシーズン最後の泳ぎこみを行い、夏に向けてベースアップを図っています。
3月27日～30日に行われた今回の春季全国ジュニアオリンピックカップ（JO）は、出場者は2名で、根方輿くんが男子11～12歳200m自由形、100m背泳ぎと50m背泳ぎに出場、根方吾士基くんが男子13～14歳100m平泳ぎに出場しました。結果はどちらも決勝には進出できませんでしたが、全国大会という独特の雰囲気の中、ハイレベルなレースに出場出来たことは何にも代えがたい貴重な経験でした。この経験の積み重ねが今後決勝に残る選手になることに繋がるわけですから、何も下を向くことはない、と思っています。
今年の4月から、東京都の大会は辰巳国際水泳場ではなく、オリンピック会場だった東京アクアティクスセンターに変わりました。水深も深く、仕様が辰巳と異なるため、4月の大会では慣れないプールになかなかアジャストできない子たちも多かったですが、回数を重ねるごとにしっかりタイムを上げてくれる様子を見て、やっぱり子どもは順応性が高いなあと感心します。

最後の辰巳、窓の向こうに
東京アクアティックスセンターが見える。

また、今年も5月20日（土）～21日（日）の「いきいき茨城ゆめカップ」に出場します。昨年度に続いて今年度も遠征に参加できるようになりました。今回は昨年よりも多くの選手を連れていけることになりました。たくさんの子を決勝に残せるように、頑張ってきます。次回の記事でいい結果を皆さんにご報告できますように!　（今川）

2023杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

5月14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。
この大会は25m種目からあるので比較的参加しやすく選手クラスの子供達はもちろん一般クラスのお子さん達も毎年多く参加しています。
今年もスポーツハイツからは25名の皆さんが参加しました。
今回初めてこのような大会に参加したお子さんもいらっしゃったのですが、スタートが近づくにつれどんどん緊張の面持ち（笑）そんなお子さん達につられ私もドキドキです（笑）
とにかく無事に泳ぎきって!と願うばかりでした。
スタートの時とは打って変わってゴールして待機場所に戻ってくる子供達はとても清々しく、いい笑顔です!
そして25m自由形で八尋蓬さん、25mバタフライで川井梨央さんがそれぞれ大会新のタイムを出しました。おめでとうございます!
25m以上泳げれば大丈夫!
大会に参加して日頃の練習成果を発揮してみませんか?!　（日野）

◆【ジュニアの部結果】（敬称略）

〈男子〉

名　前	種　目	タイム	種　目	タイム
小池　悧来	50m平泳ぎ	37秒45	50mバタフライ	32秒30
有馬　周人	50m自由形	31秒65	50mバタフライ	35秒09
前田　侑汰	25m自由形	16秒11	50m平泳ぎ	42秒82
徳田　開	50m平泳ぎ	46秒82	50mバタフライ	38秒48
小田嶋　大智	50m自由形	34秒46	50m背泳ぎ	40秒65
有馬　周生	50m自由形	40秒34	50mバタフライ	43秒50
小田嶋　悠成	50m自由形	36秒63	50mバタフライ	43秒68
山下　瑠夏	25m自由形	17秒59	25m平泳ぎ	24秒79
森永　奏一朗	25m自由形	20秒81	25mバタフライ	26秒41
友成　仁	25m自由形	28秒61		
金澤　昴	25m自由形	25秒95		

種　目	メンバー	タイム
4×25m メドレーリレー	有馬 周生・前田 侑汰・徳田 開・小田嶋 大智	1分11秒34
4×25m フリーリレー	徳田 開・小田嶋 悠成・小田嶋 大智・前田 侑汰	1分03秒76

〈女子〉

名　前	種　目	タイム	種　目	タイム
福士　裕月	50m自由形	31秒42	50mバタフライ	36秒46
山本　慧華	50m自由形	31秒53	50mバタフライ	35秒20
赤塚　琴音	50m自由形	31秒61	50m背泳ぎ	34秒93
福田　歩叶	50m自由形	35秒51	50m背泳ぎ	40秒24
遠藤　愛結	25mバタフライ	15秒51	50m背泳ぎ	34秒80
八尋　小麦	25m平泳ぎ	20秒25	50mバタフライ	37秒21
片山　華音	50m自由形	38秒00	50m背泳ぎ	45秒91
尾﨑　來菜	50m背泳ぎ	47秒19	50mバタフライ	45秒54
川井　梨央	25mバタフライ	大会新 18秒44	50m平泳ぎ	50秒35
八尋　蓬	25m自由形	大会新 16秒55	50mバタフライ	39秒55
天野　心晴	25m自由形	35秒99		
富田　彩月	25m背泳ぎ	27秒21		
鎌倉　菜々香	25m自由形	25秒40	25m平泳ぎ	33秒36
井上　理奈	25m自由形	35秒03		

種　目	メンバー	タイム
4×25m メドレーリレー	スポハイA（遠藤 愛結・赤塚 琴音・八尋 小麦・福田 歩叶）	1分06秒88
	スポハイB（富田 彩月・川井 梨央・八尋 蓬・片山 華音）	1分25秒46
4×25m フリーリレー	スポハイA（八尋 小麦・赤塚 琴音・福田 歩叶・遠藤 愛結）	59秒83
	スポハイB（鎌倉 菜々香・片山 華音・川井 梨央・八尋 蓬）	1分15秒20

2023年・春の短期水泳教室

今年の春も、短期教室を実施いたしました。1期、2期合わせて46名の元気なお子様に3日間ご参加いただきました!

1期は幼児の皆さんのクラス。スポハイ会員のお子様は合格目指して、外部のちびっこクラスのお子様は初めての水慣れクラス参加にドキドキしながらも、奇跡的に泣く子もおらず、初日から笑顔いっぱいでスタートしました。3日間毎日通うため、成長スピードが速いことが短期教室の魅力です。少人数で丁寧に特訓した成果もあって、たくさんのお子様が上達できました。ちびっこクラスのお子様たちも、最終日までに緊張もすっかり取れて、レッスン中にたくさん話しかけてくれるようになりました。潜りもへっちゃらになり、入水している我々のほうが成長ぶりに感動しました!
2期は小学生クラス。人数が増える分にぎやかで活気がありました。スポハイクラスのお子様たちは進級目指して自分たちの課題に一生懸命取り組んでいました。コーチたちも合格のためについつい指導に熱が入ってしまいました。全員の頑張りで、たくさん進級できたのはよかったです!はじめてクラスのお子様たちは、最初は潜るのに不安な子も多かったですが新しいことに挑戦したい!というやる気にあふれていて、頑張り屋さんが多かったです。最終日には、「もっとやりたい!」と言ってくれるお子様が何人もいて、とてもうれしかったです。お子様の「できた!」を増やしていくためにも、継続が大切です。そこからご入会いただいたお子様も多くいらっしゃいますが、まだまだご検討中のお子様のご入会、お待ちしておりますよ!もちろん、次の夏休み短期教室へのご参加も引き続きよろしくお願いいたします!　（今川）

流れるプール開催!

4月29日、本年も流れるプールを開催することができました!ご参加ありがとうございました。コロナ禍も落ち着きを見せており開催することができましたが、まだまだ油断はできない状況であるため、昨年同様に定員各40名で2部制とさせていただきました。
4月中に他クラブで痛ましい事故もあり、より一層の安全管理の徹底をスタッフで共有し、実施をさせていただきました。普段親子でプールに入る事はなかなかない機会のためか、楽しそうなお子様たちの表情や保護者の方からのねぎらいのお声、皆様の笑顔などをいただき、皆様のご協力があり無事楽しいイベントにすることができました。
本当にありがとうございました!!!
また次回のイベントや通常スクールでお待ちしております。（高山）