



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!!



1970年に創設されたスポーツハイツは、「いるかのプール」として親しまれてはや半世紀を越えるに至っております。またオーストラリア・ロイヤルライフセービング協会 (RLSSA) の協力を得て水の事故防止を目的とした安全水泳プログラム「スイム&サバイブ」を導入してからも22年経過しており、多くの子供たちが「ウォーターセーフティ」の知識と技術を習得してきました。

「水慣れ」からはじまって、4泳法の習得に併行して、自らの命を守る安全水泳の項目をも学んでいけるようにプログラムされています。自然の水域での事故を防止するため、ライフジャケット(PFD)の取り扱いや着衣泳の段階的練習を含め、サバイバルの基本を学んでいます。

「スイム&サバイブ」の詳しい内容は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。今年も3月の定期進級テストにおいて、新たに多くの子供たちが「スイム&サバイブ」の安全項目に合格しましたのでここに発表いたします。

【合格者一覧】(敬称略) ※申請手続きによりオーストラリア本国から認定証&ワッペンが交付されます。=手続きはフロントまで

7級	4級	3級	2級	1級
手打 あお F 土 楓 咲希 G 水 村上 こはる G 木 熊谷 健太郎 H1	相沢 日向 G 月 丸山 海信 G 月 中山 和奏 F 月 後藤 瑛太 G 月 篠原 瑛太 G 火 高橋 秀輔 G 火 金崎 果林 G 水 富田 彩月 G 水 野村 美結 G 水 小林 優花 G 月 前田 詠太 G 火 大野 颯太 F 水	萩野 沙美 H1 渡邊 俊和 H1 鈴木 日菜莉 G 木 潮 拓遠 G 木 神 葵一朗 G 木	後藤 彩音 G 水 時田 玲佳 G 水 大谷 葵 G 土 児島 颯 G 土 叶 壮一郎 G 土 和田 葉々夏 F 月 田井 敦健 F 木 中島 航 F 木 武田 紗奈 H1 中村 鼓太郎 G 木 定岡 真代 G 木 市川 琴乃 G 木	對馬 那禁 G 月 レハス マークエンリコ G 土 安藤 結実 G 土 鹿倉 結実 G 土 天城 優那 G 月 浅井 玲雄 G 月 小林 正希 G 火 青柳 瑞子 G 火 川合 祐希 G 土 高垣 翔太 G 水 松田 翔太 G 土 村中 菜優 G 土 中井 花 G 水 平 翠月 G 水 小川 幸志郎 F 水 鈴木 理史 F 水 中川 美玲 H1 小野 源太 H1 木村 晃 H1 工藤 桜太 H1 宮坂 奏太 H1 細見 茜 H1
6級	3級	2級	1級	
井上 結雅 F 土 新田 円香 G 土 野村 美結 G 月 小林 優花 G 月 前田 詠太 G 火 大野 颯太 F 水	相沢 日向 G 月 丸山 海信 G 月 中山 和奏 F 月 後藤 瑛太 G 月 篠原 瑛太 G 火 高橋 秀輔 G 火 金崎 果林 G 水 富田 彩月 G 水 野村 美結 G 水 小林 優花 G 月 前田 詠太 G 火 大野 颯太 F 水	森岡 椿 F 土 島居 楓 F 土 後藤 紗良 F 土 橋本 桃 F 土 近藤 怜奈 F 水 山本 葵斗 F 水 大原 蒼生 F 土 鯉沼 陽 F 土 町山 小夏 F 土 関口 翔 G 月 赤石 健斗 F 月 水越 遥香 G 火 三上 大志 G 金 三梨 雄巧 G 金 土田 悠貴 G 金 永山 悠貴 G 金 渡辺 結仁 G 金 田中 愛香 G 金 武田 龍一 H1	白井 瑛大 F 土 能勢 山 りの F 土 浅岡 樹 F 土 原 幸輝 E 土 今野 美悠 F 水 林 奈那 F 土 細野 莉央 F 土 安藤 美悠 F 土 佐藤 咲優 F 土 近藤 かすみ E 土 安田 優斗 G 金 東 叶真 G 金	
5級	4級	3級	2級	
河村 誠太 F 土 田口 響 G 土 木津 七海 F 土 田井 陽乃香 G 火 今井 智希 G 火 金澤 品 G 火	井上 結雅 F 土 島 総司朗 G 金 英玲奈 G 金 尾城 心都 G 金	御持 幸太 F 土 田中 佑 G 土 北野 慎之介 G 金 光永 曉 G 火 友谷 慶悟 G 火 丸山 豊 F 水 後藤 仁哉 F 水 波留 望月 H1 武田 龍一 H1		

今年もスタート!明愛幼稚園

皆さん、木曜日の朝スポーツハイツ外の駐輪場に幼稚園バスが停まっているのを見たことはありますか？この幼稚園バスですが、杉並区和田にある「明愛幼稚園」の園バスです。もうかれこれ20年近くなりますが、明愛幼稚園の年長さんが正課活動のひとつとして毎週木曜日(年間通して全10回)スポーツハイツで水泳の練習をしています。

事前に子供たちの泳力などお聞きするのですが、中には「お水がこわい」というお子さんもいます。なので無理せずお水を楽しんでもらえるように心がけ、10回目が終わった時に「お水ってたのしいな!」「もっと泳げるようになりたいな!」など思ってもらえたらと思っています。

そしてなにより、子供たちにとって幼稚園最後の1年という貴重な時間を水泳を通して一緒に過ごせること、また成長を間近で感じられることを私自身とても嬉しく思っています。

松組、竹組のみんな楽しい1年にしようね!イルカプールで待ってます!

〈日野〉

選手育成クラス活動報告

3月末の春季ジュニアオリンピックカップ(JO)が、ずいぶん昔のことのように思えます。今年は男子10歳以下50m平泳ぎに小田嶋悠成くんが出場しました。9歳という年齢で全国大会を経験できることは本当に立派なことです。初めての全国大会で見たことがないくらい緊張した様子でしたが、いざレースとなると1学年上の子たちに果敢に挑んでいく姿が頼もしく思えました!結果は決勝には進出できませんでしたが、この経験が次のJOに必ず繋がるはずで、今はそんな気持ちで新たに練習に励んでいます。

4月から新しい育成メンバーも増え、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おります。

選手の子たちには、「ここから8月までの目標」を自分で決めて提出してもらいました。「自分で決める」というところに大きな意味があります。「自分で決める」からこそ、一生懸命自分の将来のビジョンを考えます。そして、「自分で決める」からこそ、諦めも妥協も許されないという強い気持ちで努力をするはずで、大事なことは、8月までの「目標」を見失わないこと、忘れないことです。私も子どもたちの「目標」を常に頭に入れ、達成のためにシーズンプランを立ててそれを実行すべく日々過ごしています。

GWには昨年よりも回数を増やして強化練習会を実施しました。普段なかなかできない陸トレもほぼ毎回入れてから水中練習を実施できたので、泳ぎのパフォーマンスが格段に上がったなと思いました。ここで満足せずそれぞれの「目標」達成に向けてさらにギアを上げていきたいです。

〈今川〉

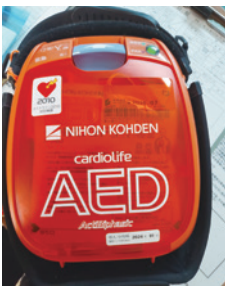
【社内スタッフ研修会「CPR+AED」実施】

2/24(土)、26(月)の2日間にわたり、「CPR(心肺蘇生法)とAED(自動体外式除細動器)」のスタッフ研修会が実施されました。訓練用人形とAEDトレーナーを使用し実技訓練を行いました。

水の事故においては、陸上とは異なる留意点があり、特に溺水・窒息等に際しては適切な処置が、復習を兼ねて実技中心に研修を行いました。

AEDも近年様々な改良がなされ、機種によって多少取り扱いが異なりますが、当スポーツハイツに設置している機種(日本光電3100)の取り扱い方法について再度確認し、情報を共有しました。

〈矢野〉



2024年5月12日(日)杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会「ジュニアの部」

杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会が高井戸温水プールにて今年も開催されました。スポーツハイツからはジュニアの部は男子10名・女子11名の合計21名が参加しました。

大会に慣れている選手クラスの子もいれば、二般クラスで今回初めての参加という子もいます。会場入場前からすでに緊張気味でソワソワして落ち着かない子、もういいんじゃない?と思うくらいアップしにくい子など様々で、そんな様子を見ている私もドキドキです。また、今回高校生男子がリレーを含め、6つの大会新のタイムを出しました!

おめでとうございます!!

25m種目からあるので比較的参加しやすい大会ですので、25m泳げるお友達は今回は是非、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)					
名 前	種 目	タイム	種 目	タイム	
根方 吾士基	25m自由形	大会新 11秒68	50m自由形	26秒54	
八尋 麦太	25mバタフライ	大会新 12秒83	50m平泳ぎ	大会新 32秒36	
栗崎 碧	25m背泳ぎ	大会新 14秒01	50mバタフライ	27秒65	
山本 蓮暉	50m自由形	26秒47	50m背泳ぎ	30秒17	
徳田 開	25mバタフライ	15秒18	50mバタフライ	34秒75	
有馬 周生	50m自由形	41秒48	50m背泳ぎ	42秒23	
川上 凪	25m背泳ぎ	22秒03	50m背泳ぎ	49秒24	
山口 啓輝	50m自由形	40秒43	50m平泳ぎ	56秒34	
今井 智希	25m平泳ぎ	26秒43	50m自由形	53秒61	
對馬 永百太	25m背泳ぎ	28秒78			

種 目	メンバー	タイム
4×25mメドレーリレー	小学生(今井・川上・有馬・山口)	1分26秒71
	高校生(山本・根方・八尋・栗崎)	大会新 52秒98
4×25mフリーリレー	小学生(今井・山口・川上・有馬)	1分17秒61
	高校生(八尋・山本・根方・栗崎)	大会新 48秒23

名 前	種 目	タイム	種 目	タイム
福士 裕月	50m平泳ぎ	39秒64	50mバタフライ	36秒95
山本 慧華	100m個人メドレー	1分16秒30	50m自由形	30秒54
八尋 小麦	25mバタフライ	15秒55	50m平泳ぎ	40秒69
片山 華音	50m自由形	35秒23	50mバタフライ	41秒59
尾崎 来菜	25m背泳ぎ	19秒15	50m自由形	36秒15
徳田 結	50m自由形	41秒12	50m背泳ぎ	44秒62
細川 葵	50m自由形	41秒51	50m背泳ぎ	49秒25
小倉 桜	50m自由形	40秒80	50m平泳ぎ	51秒75
高原 仙	50m自由形	41秒68	50m平泳ぎ	50秒99
富田 彩月	25m背泳ぎ	24秒22	50mバタフライ	39秒55
山口 果歩	25m自由形	27秒87	25m背泳ぎ	32秒05

種 目	メンバー	タイム
4×25mメドレーリレー	スボハイA(富田・片山・尾崎・高原)	1分21秒08
4×25mフリーリレー	スボハイA(富田・尾崎・高原・片山)	1分16秒48
	スボハイB(山口・小倉・細川・徳田)	1分23秒50

春休み短期水泳教室

今回ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

今回は参加人数が多いとは言えませんが、それによって各担当コーチが「一人ひとりがいつもより、ワンランク上のレッスン展開ができた!!!」と話していました。

実際私の担当クラスも合格率が大変良かったです。

お子様達もいつもより長い練習時間にもかかわらず笑顔で、時には真剣な顔で取り組まれていました。また、初めてのプールといったお子様も泣いている子は一人もおらず、楽しそうに取り組んでいました。得意な事でも人それぞれですが、苦手なことも相似して十人十色です。

現在在籍いただいているお子様に関しては普段の練習より長いレッスンで苦手項目の克服や、合格に向けてご参加のご検討を。ご在籍でないお子様が水が苦手。やってみたくいけど、いきなり通常スクールは心配。など何かご心配なことがありましたら短期教室からチャレンジしてみたいかがでしょうか。また、定期的に開催予定ではありますので都合があれば、イルカのプールで水泳をやってみてはいかがでしょうか。

詳細などにつきましては、日程が近くなってまいりましたらフロント、お手紙、HPなどで告知予定となっております!次回も皆様のご参加お待ちしております!!!!

〈高山(和)〉

4/29(祝) 流れるプール

流れるプールにご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

今回も午後の2部制で行わせていただきました。

流水機による普段と違うイルカプールは楽しんでいただけましたでしょうか。

流れがある所に入る・泳ぐといった体験は、大きなプールや、海・川などに行かなければ、なかなか味わうことができません。ただ、海や川などではいろいろな危険がついて回ります。プールにおいても絶対に安全ではありませんし、イルカプールでも流れるプールはもちろん、一緒に水に入る際は保護者様に「目の届くところとなく、手の届く所」でのご遊泳を必ずお願いしております。

しかし、お子様達にとってみれば、「非日常」とは大変楽しいものです。

私自身、幼少期にさまざまな水辺に遊びに行って、泳ぐって楽しい!もっと泳げるようになりたいと感じた事を思い出します。そんな非日常をご体験いただけましたでしょうか。水の中という環境がそもそも人間にとっては非日常。通常レッスンでもお待ちしております!!!

そして保護者様におかれましては、自由遊泳「ヘルスケア」区分や大人のスイミングスクール「マスターズ」区分がございます。私の担当させていただいているクラスにもお母様、お父様がおられるのを存じております。お子様と休日など一緒に泳げるように是非、体験だけでもチャレンジしてみたいかがでしょうか。

〈高山(和)〉

