



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

OTTP協力 株式会社 アクシスエージェンシー

【選手育成コース】夏季強化合宿報告

7月27日(土)～28日(日)でJO予選が終了いたしました。今年こそ夏JOに選手を輩出するぞ!と気合十分で臨みましたが、惜しくもあと0.2秒で突破ならずでした。今年の夏は、とびうお杯3名、関東中学1名の出場です。本番レースを控えた子はそのために、新シーズンをスタートした子たちは泳ぎの基礎固めのための泳ぎこみをすべく、2年ぶりに夏合宿を実施いたしました。JO予選の翌日、7月29日(月)～8月1日(木)までの3泊4日、今年の合宿先は福島県郡山市で、初めての福島開催でした。念願の屋内長水路プールでの合宿は、本当に充実したものになりました。練習プールの「郡山しんきん開成山プール」は、競技会なども行われるプールですので設備は万全。水深2mで、バックプレート、バックストロークレッジが常設しているため、練習もより実践的なものになりました。選手の子たちは長水路でしっかりベースアップすべく泳ぎこみ、パラシュートやビーナッツパドルなどの練習道具も多用してトレーニングしました。育成の子たちはフィンなども活用しながら長い距離に悪戦苦闘しつつも頑張りました。また、宿泊先の宿は、お風呂が大変大きく、思わず泳ぎたくなるほどでした。練習の疲れがとれるまさに癒しの空間でした。食事ボリュームたっぷり美味しかったです。子供たちはバスの往復や宿での共同生活を通じて、今までよりもチーム内のコミュニケーションがよくとれるようになりました。あとは、きちんと合宿の成果を結果で出せるよう、これからの練習に取り組んでいきます! 福島の宿や施設の皆さんもとても親切で、感謝一杯の合宿でした!(今川)



【選手育成コース】とびうお杯遠征報告



名古屋は暑かった

とびうお杯は小学生の全国大会なので、6年生が主体の大会になります。小学4年生で参加する子は、今年は全部で23名のみ。毎年、4年生で参加する選手には敢闘賞ということで賞状が授与されます。スポーツハイツから参加の小4の2名も、賞状をもらって大満足の様子でした。3人ともとびうお初レースのため、相当緊張していました。結果は決勝には残れませんでした。小学生のトップスイマーたちの泳ぎにいい刺激を受けた様子でした。この経験が、きっと今後のレースにも活きるはず。今の自分に足りていないものが何なのかに気が付けたようで、それが何よりの収穫だと思っています。(今川)

合宿終了の翌日、8月2日(金)～4日(日)の期間、とびうお杯参加のために遠征に行っていました。まさに、JO予選～合宿～とびうお杯と超過密スケジュールの中、小学生3名頑張って戦ってきました!

例年開催地は静岡県浜松市のToBioなのですが、今年と来年はToBio改修工事のため会場が愛知県名古屋市の日本ガイシアリーナです。今年は小学4年生女子1名、小学4年生男子1名、小学6年生男子1名。それぞれ、100m背泳ぎ、50m平泳ぎ、50m背泳ぎに出場しました。



敢闘賞もらいました!



いつかこの台に... ちゃっかり表彰台!

性別	種目	学年	名前	記録	結果
女子	100m背泳ぎ	小4	八尋 蓮	1分21秒90	敢闘賞
男子	50m平泳ぎ	小4	小田嶋 悠成	37秒28	敢闘賞
男子	50m背泳ぎ	小6	小田嶋 大智	39秒42	

第77回 杉並区民水泳大会開催!

来たる9月1日(日)第77回 杉並区民水泳大会 夏季大会 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、昨年に続き従来の規模での開催となります。今大会は参加者および種目数も昨対増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26名・マスターズ5名の計31名の会員の皆様が43種目(リレー除く)に参加します。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。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。



夏休み短期水泳教室



毎年、好評頂いている「夏休み短期水泳教室」を今年も1期目7/26～7/28、2期目8/9～8/11、3期目8/23～8/25の3期間に分けて実施致しました。「ちびっこ水なれクラス」「小学生クラス」「スポハイクラス」と、3クラスに分けて実施しましたが、どのクラスの子供たちも、3日間、朝早くからの教室ではありますが、皆さん毎日、元気に参加してくれました。「ちびっこ水なれクラス」では、「楽しい!」とニコニコ笑顔で嫌がる事もなく、参加してくれました。「小学生クラス」では、水に慣れてない子も最後まで頑張ってチャレンジする姿が見られました。「スポハイクラス」では最終日に進級テストがあり、合格を目指して、どのお子様も頑張って練習していました。3日間という短い期間ではあったので、この経験を活かし、体力づくりに繋がる、楽しい習い事として、今後も「水泳」を続けて頂けたら、と思います。(河原)



今年も7月1日から7日までの1週間「七夕ウィーク」とし、館内の大きな笹に色とりどりの短冊に願い事を書いて皆さんに飾っていただきました!

「早く9級になれますように」や「平泳ぎとバタフライが上手に泳げるようになってほしい」などプールならではの願い事はもちろん、「パン屋さんなどの将来の夢」「漢字が上手になれますように」「ひき算が得意になりますように」など学業に関する事などの願い事の中でも、「毎日平和にくらすように」や「家族が元気でいられますように」「世界中のみんなが幸せになれますように」など平和や健康のことも多くありました。そんなみんなの優しい願い事の詰まった短冊にほっこりです。

今年の立派な笹もマスターズクラス望月様のご協力のおかげで華やかな七夕ウィークとなりました。ありがとうございます。みなさんの願い事が叶いますように。星に願いを... (日野)



「海の日」2024 体験会



親子水泳体験会

今回のパパ集まれ! イベントのご参加ありがとうございました! たくさんのご参加をいただきまして、当初予定させていたいただいていたコース幅より、1コース分幅を広げてのイベントとなりました。怖がりながらも驚きながらも笑顔でお子様達は頑張っていました。また、保護者様も一緒に雰囲気を作ってください、大変楽しいイベントとなりました!

ご入会いただいている方もいらっしゃると思いますが、まだご検討中の参加者様!!! 今年の夏も猛暑です。お子様と一緒にプールに入ってみるのはいかがでしょうか? また、「興味があるけど子どもが嫌がって...」「子どもは水が好きだけど自分は泳げなくて...」と悩んでいらっしゃるかもしれません...、問題ないです! 通常クラスではお子様が慣れるまでゆっくり長い目で見させていただいていますし、親子そろって長時間潜る事は基本ありません! 是非今年の夏から挑戦してみてくださいはいかがでしょうか?!! (高山(和))

ベビースイミング体験会

7月15日(月・祝)「ベビースイミング1日体験会」が開催されました。

当日は14組のベビーちゃん&パパ・ママにご参加いただきました。初めての場所、初めてのプールなど初めての事が多く、泣いてしまう子も多いのですが今回はそんなこともなく、パパやママとプールを楽しんでいました。ただちょっと人見知りの子は多かったようで、私は少しさみしかったです(笑) 毎回お話をさせていただくのですが、子供の成長はあっ!! という間です。ベビークラスから幼児クラスに進む時、「成長は嬉しいけどちょっとさみしくて泣いちゃいました!」なんてお話をママさんから伺うこともあります。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)

絵本紹介「かっぱのふうちゃん」



(子どもの未来社)
かっぱのふうちゃんは、およぎがにがて。「みんなといっしょに、およぎたいなあ...」って、おもっていると、「これがあればいいだろう!」って、赤いぼうしのサンタ? おじさんがもってきたのは、ライフジャケット!

この絵本は水辺の事故防止のために、読めば水辺のリスクや『ライフジャケット』のことがわかるように専門家の協力のもとに作られています。当スポーツハイツでは普段のレッスンのなかで、子どもたちにライフジャケットの着方や正しい取り扱い方を指導しておりますので、子どもたちだけでなく、お父さんお母さんにも一度手に取っていただけたらと思います。ご紹介させていただきます。当スクールのロビーにも「かっぱのふうちゃん」を設置しておりますので、ご一読いただければ幸いです。(スタッフ一同)

お友達を紹介してくださ〜い!!! 紹介キャンペーン 実施中!!!



ご入会いただいた皆様!楽しくイルカプールに来ていただけていますでしょうか?! 夏の紹介キャンペーンは、サーキュレーターやミニ冷蔵庫などが景品となり、ただいま絶賛ご好評いただいています!!! 8月末まで行っていますので、どしどしご紹介ください! また、8月間に合わないよ。といったお客様に朗報です! 秋にも紹介キャンペーンを実施します!!! 今年の秋の紹介キャンペーンのテーマは「食欲の秋」。秋食と言えば何を連想しますか? 炭火で焼いた肉・サンマ・松茸。伊勢海老やズワイガニなんか秋が旬みたいですね。鮭のチャンチャン焼や果物も連想しやすいかとも思います。そんな食欲の秋にご家族・お友達をご紹介いただいた皆様に、豪華景品のチャンスです! 時期が近づいてきたらまたブログなどで詳細をお伝え予定です!!!

-----そんな秋の紹介キャンペーンの日程は下記の通り-----
2024/9/16(祝月)～2024/11末まで!!! どしどしご紹介お待ちしております!!!

(高山(和))