



いるか

SUMMER
EDITION

発行 スポーツハイツ

〒166-0013 東京都杉並区堀之内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

2017年 選手育成クラス 夏季強化合宿レポート!



7月31日～8月3日まで、今年は25名の選手と3名の引率者の計28名が長野県諏訪市のすわっくランドにて合宿を敢行。練習面では、夏の大会もひと段落し、次の強化に向けてのチーム作りと練習のペース作りを目的に、泳ぎこみというよりはチームの団結と内容にこだわり、とはいっても合宿ですから1日約10,000mを朝夕2時間ずつの、「楽しくキツイ強化合宿」を目指しました。また、練習時間外で少

しずつ時間が取れたので、選手間、選手とコーチ間でのコミュニケーションを取りながら、どのようなことを普段考えているのか、どのあたりに目標があるのかを確認しながら3泊4日を過ごしました。生活面では、食事と休息に例年重きを置いています。どんなに良いトレーニングを行っても食事と休息をおろそかにしては絶対良いパフォーマンスは出せません。…とはいっても、食事については強引に食べさせるわけにはいきませんし、眠れなかったら申し訳ないので、結局しっかりトレーニングをさせ、よく食べさせ、泥のように眠れるようにしました!結果、今回は体調不良による途中離脱はゼロでした!今後は楽しさも厳しさも両立できるような合宿を続けていけたらと思います。(若林)



7月といえば!?
セタ! スポーツハイツでも「セタ週間」として館内に笹を立て、色とりどりの短冊にみなさんの願い事を書いてもらい飾ってもらいました。
将来の夢や家族の健康、今欲しい物など願い事は様々。
「水泳がもっとうまくなりますように!」

「速く泳げるように!」なんてプールだからその願い事もありました! みなさんの願い事は叶いましたか? 追伸!!
セタには欠かせない主役の笹ですが、毎年マスタースクラスの望月様のご好意によるものです。ありがとうございます。(日野)



セタまつり『短冊に願いを!』

2017年 夏休み短期水泳教室開催

近隣の小学校が夏休みに入るとすぐの7月21日(金)から三期にわたり、「夏休み短期水泳教室」が開催されました。今年も幼児対象の「ちびっこ水慣れクラス」・「小学生クラス」・「スポハイ(会員)クラス」と3つのクラスを設定し、毎回ご好評いただいているスポハイクラスは早々に満員御礼となりました。最終日には進級テストが行われるので、練習もみんな意欲的!テストもがんばっていました!もちろん、ちびっこクラス・小学生クラスのみならずはじめてのことが多く、がんばっていました!初日は緊張からか? 全体的に静か〜な感じですが、最終日には「楽しかったあ!」という声と共にたくさんの笑顔がみられました!たくさんの方に参加いただき、ほとんどが満員御礼となった今回の短期教室。夏は水泳シーズンでもあり、短期教室は水の世界への第一歩!これをきっかけに泳力アップ、体力アップに水泳を続けてもらえたらと思います。



応援しよう!!第70回 杉並区区民体育祭 夏季大会水泳競技会(ジュニアの部)



来る9月3日(日)、公認・和田堀公園プールにおいて、杉並区民水泳大会が開催されます。当スポーツハイツからは、ジュニア31名(マスタース11名)が参加します。杉並区で唯一の50m公認プールでの水泳大会です。日頃の練習の成果を発揮し、自己ベストを目指して頑張ってください。会員の皆様、ぜひプールサイドにて応援よろしくをお願いします。当日の入場は無料ですので奮って和田堀公園プールにおこしください!

開 場=9:00
開 会 式=9:30
競技開始=9:45

応援に
きてね!

の予定です。

9月18日(月・祝)『スポハイオープン』 (いるかプールのクラブ内記録会) 開催します!!

★レッツ・トライ! 日頃の練習の成果をためてみましょう!!
★全員参加型のリレーもおこないま〜す!

- ☆25メートル泳げる人はだれでも参加できます。
- ☆参加した種目の結果は進級テストと同じ扱いとなります。
- ☆マスタースクラスの方もご参加ください。
- ☆全員に「参加賞」と「記録証」をさしあげます!!



※申込締切り8月末日 ※申込・問い合わせはフロントまで。申込書配布中!

7/17 海の日 パパあつまれ♪ 体験会報告



パパあつまれ♪親子水泳&ベビースイミング体験会がありました。夏の体験会は参加してくださる方が多いので、毎年にごやからす戸とくにベビースイミングの方は終始泣いている子が絶えず(笑)パパたちが大奮闘!!やっぱずっと泣いたままだとパパたちも心折れちゃいますよね...でもめげずに1時間しっかり頑張ってくれました!!またその状況を楽しむパパたちの姿もあり、私たちも嬉しく、そして楽しかったです。(奥田)

「なみすく」夏号にスポハイ掲載!

「なみすく」は杉並区教育委員会の協力で、毎号22,000部を全区立小学校児童に配布するほか、全区立図書館に設置されているフリーペーパーです。大人と子ども、地域と学校をつなげる地域発教育情報誌です。当クラブフロントにも多少設置しておりますが、お手元にとっては是非一読ください。

【夏号】

特集1:自由研究を楽しもう!

特集2:夏休みこそ本に親しもう!

