2018年11月20日発行

SPORTS HEIGHTS

いるか

AUTUMN 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

2018年 選手育成報告!

2018年のシーズンがひと段落致しました。今年、東京都水泳協会はTOKYO2020に向けての本格的な大会運営になり、都の大会に出場する参加基準のレベルも格段に上がり、これまでより一層、大会の選び方も変えざるを得ない状況になりました。そんな中、「小学生の全国大会」と言われるとびうお杯に3名、ジュニアオリンピック1名出場。一方で、これまで出場のなかったB・C級大会(東京都の大会の1つ下のカテゴリー)にも数名、選手を出場させました。指導する幅も上の学年は高校3年生から、一番下は現在小学3年生。そして1月までの間に小学1・2年生も選手育成クラスに昇格する予定です。全国大会で活躍する選手から、これから選手登録をする選手まで、そして上記のような年齢層。今まで担当した中で、比較的幅のある選手運営を目の前に、嬉しさで震えが止まりません!現在、2019年のシーズンに向けてもう一度基礎からの強化を進めています。非常に順調な仕上がりになっておりますので、来年はとびうお杯・ジュニアオリンピックの出場者を増やすとともに、その他のすべての大会の出場者数を伸ばし、大いに盛り上がる選手育成クラスにしていけたらと考えております。来年、またこの場で良い報告が1つでも多くできるよう、スタッフ一同運営を進めて参ります。 (若林)

【第71回杉並区民水泳大会報告:ジュニアの部】

9月2日(日)和田掘公園プールにて第71回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会が開催されました。大会当日、朝から雨という天候が悪い中でのスタートとなりましたが無事に終えることができました。今回は、当スポーツハイツから小学・中学・高校から計18名が参加しました。昨年は中学生が男子・女子共に総合2位でした。今年も少ない人数の中でどこまで食らいつけるかというところでしたが、来年は総合優勝を狙っていきたいです。そして来年は良い天気の中で開催できたらと思います。 (藤田)

(敬称略)

<高校生の部>							
100mバタフライ	麻生 萌子	1分18秒96	第2位	50mバタフライ	麻生 萌子	37秒95	第2位
<中学生の部>〈男子〉							
100m平泳ぎ	黒澤 藍	1分21秒87	第2位	50m自由形	黒澤 藍	29秒86	第4位
100m自由形	有原 嵩朗	1分11秒51	第5位	50m背泳ぎ	福田 樹	36秒54	第2位
50m自由形	黒澤 櫂	36秒55	第4位	50m背泳ぎ	有原 嵩朗	38秒48	第3位
50m自由形	福田 樹	31秒07	第4位	50mバタフライ	黒澤 櫂	42秒19	第2位
〈女子〉							
100m背泳ぎ	西 希美	1分16秒15	第2位	50m自由形	宮内 樹花	31秒61	第4位
100m背泳ぎ	宮内 樹花	1分16秒69	第3位	50m自由形	松澤 咲慧	31秒62	第5位
100m平泳ぎ	鍋島 愛美	1分21秒30	第1位	50m平泳ぎ	佐藤 ゆあ	42秒60	第4位
100m平泳ぎ	佐藤 ゆあ	1分29秒16	第3位	50m背泳ぎ	西 希美	36秒38	第1位
100m自由形	松澤 咲慧	1分08秒11	第1位				
<小学生の部>〈男子〉							
50m自由形	前田 陽光	54秒15	第1位	50m自由形	八尋 麦太	34秒70	第2位
50m自由形	菊池 陽二	55秒98	第2位	50m自由形	黒澤 集	42秒55	第4位
50m自由形	栗崎 碧	35秒51	第3位	50m平泳ぎ	高岩 陽大	52秒74	第2位
〈女子〉							
50m平泳ぎ	小林 花音	53秒14	第2位	50mバタフライ	佐々木 心夏	36秒71	第1位
50m平泳ぎ	宮内 花凜	40秒23	第1位	50mバタフライ	藤原 寿爾	37秒37	第2位

中学生・女子200mメドレーリレー	西 希美・佐藤 ゆあ・松澤 咲慧・宮内 樹花	2分23秒80	第3位
中学生・女子200mフリーリレー	佐藤 ゆあ・宮内 樹花・西 希美・松澤 咲慧	2分07秒49	第3位
小学生・男子200mフリーリレー	八尋 麦太・高岩 陽大・黒澤 集・栗崎 碧	2分38秒77	第2位
小学生・女子200mフリーリレー	佐々木 心夏・小林 花音・藤原 寿爾・宮内 花凜	2分26秒32	第3位

「流れるプール」大盛況!?

9月30日(日)、おりしも台風24号が本州を縦断し、夜には関東直撃の予報が出ていました。実施の可否が検討される中、午後2時〜4時の2時間予定通りに「流れるプール」を開催しました。午後のはやい時間帯でしたので、嵐の前の静けさという感じで、雨もさほど降っていませんでしたので、大変多くの方が参加されました。普段は、大人の流水クラスで使用しているフローマシーンを利用して、水流を発生させるとあら不思議!! プール全体の水が大きな洗濯機のようにグルグル回りだします。思い思いの浮き具を使って浮いているだけで、プールを一周できてしまいます。いるかプールの仲間やご家族、お友達と一緒にとても楽しい時間をすごしました。

秋の紹介キャンペーン締切りせまる!

プールをはじめようと思っているお友達・ご家族をご紹介くださーい!

ご紹介者には<マックカード><クオカード><図書券>などがもれなく当たるスクラッチカードをさしあげます。

フロントにて「紹介カード付チラシ」配布中!!

12月24日(月・祝) クリスマス会参加者募集!!

子育て応援券利用できます!!

★ちびっこ クリスマス★

プレゼントもらえるよ!!

今年もいるかプールにサンタがやってくる♪

■時 間/9:30〜11:00(受付9:15)
■対 象/当スクール会員の幼児〜小学生1・2年生、ご兄弟、お友達
■定 員/40名 ■参加費/1,080円(税込) ■子育て応援券利用可

★ベビー ファミリー クリスマス★

■時 間/11:30〜12:30(受付11:15)
■対 象/6ヶ月〜3才までのお子様と保護者、ご家族、お友達 ■定 員/20組
■参加費/1,080円 ■子育て応援券利用可(追加のご家族参加は500円でさらに2名まで参加OK!!)

申込・お問合せはフロントまで!!
締切12/16日

2018 ハロウィンパーティー

いるかプールの恒例イベント!?となりましたハロウィンパーティー♪

今年も10月31日当日16時〜開催されました!

年々盛り上がってきたハロウィンですが、今年は昨年のような盛り上がりがテレビでも町でも見られなかったように感じたのは気のせいでしょうか?スポハイハロウィンも今年はちょっと少なめの参加人数でしたが、みんなに楽しんでもらえるようゴーストたちはいつになく気合を入れて(笑)がんばりました(^^)

まず、みんなをお出迎えするのは、アラジンとジャスミンです!ようこそ♪いるかプールのハロウィンパーティー inランプの国へ!

これから5つの部屋をまわるのに「スタンプカード」・「お菓子を入れる袋」はありますか?合言葉は大丈夫?「トリック オア トリート」言えないとゴーストたちはお菓子をくれませんよ。さあ、5つの部屋のクリアを目指し出発です!

◆第1の部屋「悪魔の館」

部屋に入るとビックスカルが部屋の中央にドーンと立ちはだかっています。どうやらみんなのお菓子をこのビックスカルがかくしているようです。このスカルを倒さないとお菓子はもらえないようです。倒すためのアイテムはビックゴーストが教えてくれます。

みんなで力を合わせてビックスカルを倒せ!

◆第2の部屋「お花とキャンディの部屋」

トントン!ノックをするとスカルのワンピースに身を包んだお姉さんが部屋に招き入れてくれます。この部屋にはお花とキャンディがいっぱいです!サイコロを振って出た数だけお花とキャンディを箱から箱に紙皿など色々な道具で運ぶゲームのようです。みんな時間以内にお花とキャンディを運べたかな?

◆第3の部屋「迷子の宇宙人」

ここには宇宙船が故障してしまい宇宙に帰れなくなった宇宙人が1人。寂しくて友達がほしいようですがなかなかできません。どうしたら地球人と仲良くできるのか?ここで宇宙人閃きました!ダンスだ!!「一緒に楽しくダンスを踊れたらOK!お菓子もGetできるよ」と言ったら部屋に来たお友達と仲良くなれるはず!?

◆第4の部屋「貞子?の呪い」

神父さんが何やら悩んでいます。用意していたみんなに配るお菓子を貞子が持って行ってしまったのこと。せっかくみんなが来てくれたのに…と話をしていると何やら変な気配が。プールの中から貞子が!えっ?!般若?般若になった貞子??がひょっこり現れました!!ちょっと怖いけど頑張って般若貞子を撃退してお菓子を取り返そう!

◆第5の部屋「無言の部屋」

ドアの前には注意書き「はいるまえにはノックをしてね!」。その通りにノックをするとドアが開きます。暗〜い部屋の中へ進んで行くと「ドーン!!」急にドアが閉まり壁の魔女が騒ぎ出しました!ビックリしているのもつかの間、気づくと目の前に黒づくめのゴーストが!?ライトで照らしている先にはクイズが書かれていて、それに答えるようです。全問正解するとビックスカルがお菓子もって出て来てくれます。みんな全問正解してビックスカルからお菓子をGETできたかな!?

5つの部屋を無事クリアできたらアラジンからのプレゼント!今年は「マジックバルーンとブヨブヨボール、ハロウィンふわふわキーホルダー」です♪スタンプガードをみせて、みんなもらえたかな?そしてチーム対抗ゲームは「ハロウィン的当て」です!みんな何点とれたかな?チームではクロネコチームが優勝しました。

そして今年も仮装大賞、男の子賞、女の子賞、ペア賞と4つの賞の発表です!今年の大賞もかなり本格的ですよ!ペア賞はとってもかわいいカップル?です。ぜひ掲示してある写真をご覧ください!

ここ数年、ハロウィンもクリスマス並みにメジャーになってきました。仮装パーティー、パレードと、ものすごい盛り上がりをみせているお祭りイベント、とも思われがちですが、もともとはれっきとした海外の伝統ある風習行事です。本来の意味や由来を踏まえてアメリカなどでは、仮装した子供たちがTrick or treat!と言って近所の家庭を回り、近所の大人たちはいたずらされないようにと、あらかじめお菓子を用意して待っていて、子供たちに差し出すというようなほほえましくも大切なイベントとなっています。スポーツハイツのハロウィンもお家を部屋に、出迎えるお家の方々をゴーストたちにみたてアメリカなどでのハロウィンにより近い形で実施しています。そんなスポーツハイツのハロウィンパーティーにぜひ参加してみませんか?スポハイゴーストたちもまたみんなに会えるのを今から楽しみにしています♪仮装だけじゃない!楽しいハロウィンを過ごしましょう!来ないと迎えにいちゃうぞ!! (日野)

RLSSA 指導員資格取得・更新講習会 実施報告

10月7日と8日にオーストラリア・ロイヤルライフセービング協会(RLSSA)の講習会が開かれました。会員の皆様はご存知のように、当スポーツハイツは子供たちの事故防止を目的にRLSSAの『スイム&サバイブ』プログラムを安全水泳として、4泳法と並行して指導しております。そのため、当スクールの指導スタッフは当該協会のインストラクター資格を取得し、その後も毎年更新講習を受講し、学科および実技の検定試験に合格することが義務付けられております。本年も2日間にわたり厳しい訓練と検定を受けました。実技テストでは「100mコンタクトレスキュー(泳いで溺者救助)」「600m完泳」「5分間立泳ぎ」「着衣泳(全行程30分)」「サバイバルテクニック」「救命胴衣(PDF)取り扱い」「CPR+AED」「アセスメントテスト」等が実施されました。これらをクリアしてはじめて、子供たちに自分の身を守ることの大切な知識・技術・精神を指導し、子供たちの安全項目(級)の合否認定をすることがRLSSAから認められております。

パパあつまれ♪「ベビースイミング&親子水泳」体験会実施

ベビースイミング

秋晴れ☀とはいきませんでしたが、今年2回目の「パパあつまれ♪親子水泳&ベビースイミング1日体験会」が9月30日(日)に開催されました。ベビースイミングにはベビーちゃん&パパまたはママのペア15組のみなさんにご参加いただきました。はじめての場所、大きなプール、初めてがいっぱいで泣きだすベビーちゃん。そんなベビーちゃんを一生懸命あやしながら、パパ、ママはプールサイドでの体操からお水の中でのプログラムとがんばって行ってくださいました!もちろん泣いてばかりのベビーちゃんだけではありません!ニコニコちゃんでプールを楽しんでいるベビーちゃんもいましたよ♪お水の中でしかできないスキンシップ、子育て等の情報交換などが出来るのもベビースイミングのいいところです!みなさんもベビーちゃんと楽しい時間を過ごしませんか?

親子水泳

パパ、ママが直接のコーチ役となって、水慣れを中心に体験会を行ないました。水に顔をつけたり、頭まで潜ったり、またパパやママの肩に掴まって浮いたり、バタ足をする練習もしました。パパママたちにもお子さんをどのように補助すればいいのかを体験して、有意義な時間を過ごしてもらいました。これを機に親子のスキンシップやプールや水遊びに興味を持っていただければ嬉しいです。興味がある方はぜひスポーツハイツにお越しください。スタッフ一同、お待ちしております。