



No.162  
2008.9.4  
新/三鷹市水泳連盟  
責任者 神 忠久  
編集/三水連だより  
スペシャルチーム  
菊地輝男 塚本信之  
杉本裕子 井上たけ子  
日隈寿江 山城八重子  
田山豊子

# 女子・男子共に優勝

## 第42回市町村総合体育大会

第42回東京都市町村総合体育大会水泳競技が7月27日(日)武蔵野市立武蔵野プール(屋外長水路)で開催された。

都下22市町村から選手・競技役員が集まり、熱戦を繰り広げた。三鷹市から選手70名、競技役員5名、監督2名、マネージャー5名での参加。そして多くの応援団の声援が、暑さをもとめせず、屋外プールに響きわたった。

三鷹市は二年ぶり5回目の男女共総合優勝。女子、男子ともダントツの一位で、金14、銀19、銅14、4位〜8位迄の入賞が44、大会新は4であった。



武蔵野市立武蔵野プール(屋外)

女子	(244)	男子	(233)
鷹梅川	(154)	鷹川	(168)
平寺	(123)	野田	(162)
分	(108)	梅	(136)
三青立小国	(91)	三立武蔵青	(116)

# ちびっこ水遊び教室

一昨年度より、三鷹市の指定管理者として「ワンポイント指導」、「アクアタイム」と共に「ちびっこ水遊び教室」を水泳連盟が受託している。

更に「ちびっこ水遊び教室」は好評により昨年度から午前、午後の2区分に亘って行われている。

プールの水替え時に水深を浅くして、学齢前の3歳、4歳、5・6歳児を対象にした水遊び教室だが、今年度も定員を相当オーバーしてキャンセル待ちが倍以上の組もあった。

付き添いは普段子育てを専らママに任せっきりの、若いパパ

## GS部水上運動会

5月28日(水)GS部水上運動会が開催された。参加者も多く、ゲームにも様々な工夫があった。部員からも好評だった。



## 秋の行

- 9月 3日(水)~4回朝 ①区分 中高齢泳法(5)
  - 9月21日(日)少年大会・東京都学童水泳大会
  - 9月28日(日)市民体育祭スポーツ大会・水泳競技
  - 10月 1日(水)~4回昼 ②区分 中高齢泳法(6)
  - 10月 4日(土)~5日(日)ウーマンズ・スイム・フェスティバル'08・千葉県国際総合水泳場
  - 10月 4日・11・25日(土)夜⑤区分 泳法講習会(5)&指導研究会
  - 10月13日(月・祝)みたかスポーツフェスティバル 三鷹市屋内プール
  - 10月18日(土)夜 ⑤区分 指導研究会・アクア
  - 10月18日(土)~19日(日)第12回千葉マスターズ
  - 11月 1日(土)~2日(日)'08年度 日本マスターズ水泳長距離大会・町田市立室内プール
  - 11月 3日(月・祝)~5回朝 ①区分 泳法講習会(6)
  - 11月 5日(水)~4回朝 ①区分 中高齢泳法(7)
  - 11月16日(日)第29回市町村記録会 調布プール
  - 11月29日(土)三鷹市水泳連盟創立50周年祝賀会
  - 12月13日(土)夜 Jr・GS部コーチ親睦会(予定)
  - 12月28日(日)~1月6日(火)市屋内プール休館日
- http://suiren.mitaka.tokyo.jp/



ワイ!! パパといっしょだー!!

が多く、更衣室はてんやわんやの大騒ぎ。父母にも好評で、初日から泣き通しでプールに入れなかった子も、終る頃にはご機嫌で来年もまた来たいと言っていた。

## 理事会だより

- 【08年度第2回(五月一日)】平成19年度決算報告と承認
- \* 連盟室内記録会について
- \* 講習会類の指導者一覧表配付
- \* 連盟内パソコン教室開催
- \* 連盟専用レンタル物置の設置
- \* 三鷹市よりの受託事業
- \* 日本マスターズ短水路大会
- \* 50周年記念実行委員会発足
- 【08年度第3回(六月五日)】室内記録会の記録表配付
- \* 第42回市町村大会のエントリー提出
- \* 都民生涯スポーツ大会申込み
- \* 地区住民協議会へ指導員派遣
- \* GS部水上運動会開催
- \* スポーツフェスティバル実行委員を水連より4名推薦
- 【08年度第4回(七月三日)】第42回市町村大会について
- \* 少年大会・市民大会の水泳競技要項配付
- \* ジュニア育成推進事業
- \* 水連Tシャツの製作発注
- \* プール設備等の改善要望提出
- 【08年度第5回(八月七日)】第42回市町村大会の報告
- \* 少年大会・市民大会について
- \* ちびっこ水遊び教室大盛況
- \* 子供講習会―元気に終了
- \* Jr部夏合宿 部員34名引率
- \* コーチ14名計48名参加
- \* ジャパンマスターズ(辰巳)小野てる子(三)200平で日本新
- \* スポーツフェスティバル当日役員14名を水連より推薦

LET'S SWIM!  
レーザー・レーサー  
欲しいけど 我らは  
地道に レッツスイム!  
こんにちは 会長さん

## 《三泳会》



中村ひとみさん

- 出身は? 東京の世田谷です。
- 水泳との出会いは? 幼稚園の時はプールが嫌いでした。小学四年生の時5m泳げ、帽子にリボンをつけてもらったのがうれしくて100mまで泳げるようになりました。
- 水泳以外の趣味は? ダイビング。リゾートダイバーで、海中の地形の変化が好きで、ワクワクします。癒しの時間です。
- 会長としての抱負は? 年齢層が幅広く、最近では若い人の入会が多いので、そこを大事にしなが、そしてベテランの方々の力をお借りして、今後発展して行って欲しいと思っています。
- 泳いでいる時は、何を考えているのですか? 練習の時は何も考えていません。レースの時は、常に全力を尽し、ベストをねらいます。
- 指導している時、注意していることは? 上手になってもらいたい気持ちがあるので、相手の泳ぎをみて目標を持ち、どういう練習をしたらそこへ向って行けるかと。
- 膝を痛めて、どうしたらキツクを打たないでも泳げるかと工夫している中村さん。ああ、だから泳いでいる姿勢が美しいのだと納得しました。

## 水泳連盟記録会

聞き手 田山 豊子  
平成20年度三鷹市水泳連盟室内記録会は5月11日(日)午前、市屋内プールで開催された。短い時間ではあったが、100mや200m種目も行なわれ、計20の記録を更新した。  
なお、記録会の結果は、市町村総合体育大会水泳競技、選手選考時の参考にした。



# 4年目の合宿を終えて

専任コーチ 竹原 裕子

好天に恵まれた土肥での合宿は、昼間は浮島まで泳いで行って飛び込んだり砂浜で砂遊びをしたり、宿近くの芝生でスイカ割りやパン食い競争を楽しみ、夜は花火やゲーム大会と盛り沢山の三日間です。

朝早く起きてラジオ体操をし、一日中遊ぶのですからおなかも空くでしょう。ご飯を4杯もおかわりする子は一人や二人ではありません。

そして合宿の目玉である遠泳は、12名が参加し、約1kmを15分程で完泳。かなり速いタイム

土肥温泉丸でしっかりと砂おとしじゃぞ



です。疲れの後の後半でも「エーシンヤコーラ」と声を出す子もいて、1・2班の泳力に感心しました。こうして合宿が今年も無事終了し、コーチとして何よりホッとしています。

## 遠泳は記録的なスピードだった!!

ジュニア部合宿 at 西伊豆土肥海岸

### 合宿の思い出

6年 下島 美幸

私は合宿に行くのが初めてでした。でも自然教室の時に一度とまったことがあったので大丈夫でした。

一番思いに残った事はみんなと海で泳いだ事です。とてもしよっぱかったけど、うき島に行った時はとても楽しかったです。うき島からジャンプして足がつかないくらいの深い海だったのでビックリしました。

### 初めての合宿

6年 有吉 優輝

ぼくは、この合宿に仲の良い友達に参加しなかったので少し心配でした。でも、一緒に過ごしている内に皆と仲良くなりました。海で宮村君達ともぐって何かを取ってくる遊びをしました。海藻などが取れて楽しかったです。

初めて遠泳をしました。プールとちがって波があったので泳ぎにくかったです。でもたくさん魚が見られたのでとてもおもしろかったです。でもつかれました。初めての合宿で、新しい体験ができてよかったです。

### 楽しかったうき島

4年 谷津 緑



二日目は、うき島に行きました。うき島まで遠いかなと思っただけヘルパーをつけたので近く感じました。

うき島に乗るとき、じゅん番をぬかされてなかなか乗れませんでした。

とびこむとき、はなに水が入らないのかなと思っただけ、だいたいようぶでした。じゅん番にとびこんだりしました。

たくさんとびこんでつかれたので、すなはまに行つてすな遊びをしました。



定番 スイカ割り ア・チョー!! 当たったか?

### 合宿で楽しかった事

5年 小滝 航平

ぼくが、合宿で楽しかったのは、海でうき島に行ったことです。うき島ではとびこんだり、魚をさがしたりしました。

海では、トマトも一こ食べました。ジャンケンで勝てなくて二つたべられませんでした。

あと楽しかったのは、ゲーム大会と、となりの六年生のグループとやったウノです。

ゲーム大会では、おかしをいっぱいもらえたのでよかったです。ひまさえあればウノをやっていたと思います。

ぼくはウノが、はじめてなので七連敗して勝ちは一回しかありませんでした。でも楽しかったです。

来年もまた行きたいです。

うき島から3人4きやくとび込みー!!



### 親子&子供

#### 泳法講習会

三泳会 沢田 真余

親子・子供講習会(1)三鷹水連・泳法講習会のトップを切って5月10日(土)から5週に亘って行われました。

親子はピッカピカの1年生から4年生までの14組28名。クロール&背泳ぎに8名、平泳ぎ9名、バタフライ3名の申し込みでした。

私は親子担当。フロアーを5枚一列にずらつと並べると15M程に。最大限の大声で説明し乍ら、水慣れから始まり面かぶりクロール、息継ぎの介助まで、お父さんお母さんの身体を借りて楽しく練習しました。日頃ちよつと運動不足気味のお父さんにも、「お子さんに見本!」とキックをしてみたり、すべり台の介助・鯉の滝登りの滝役・ヌードルのトンネル役等...お疲れ様。この夏は一緒にプールに行ったかな?

### ◆大道 裕さんを偲んで

去る7月17日、前年度まで長いこと競技部長をつとめていた大道 裕氏が亡くなった。

かわうそ会に入会後、すぐに『我がクラブのホープさん』として水連にデビューしたのが、ついこの間のことのようにだが既に16年も経っていたのだ。

泳ぐのが大好きで『ほとんど病気』のように泳いでいた。上越からのスキーの帰りにも予定より早く三鷹に着いた時があったが『まだ泳げる』などと喜んでいたので思い出す。

◆また4月初旬、元三泳会々長の河野伊代子さんの訃報を聞いた。ちよつと前まで記録にこだわり『こりや、相当長生きするな!』と思っていたのに...。何はともあれ、お二方のご冥福をお祈りします。

### 夏休み

#### 子供講習会

みずとり 蛸澤 秀子

夏休みに入ると行われる「こども講習会」。小学2年生から6年生が対象である。

初日、自己申告とともに、水慣れの程度を見てコース分けをする。「2年から毎年来てるよ!」という顔なじみの子もいる。

この五日間のこども達の成長には、目を見張るものがある。友達が頑張ると負けずにそれに続く...褒めると嬉しそうにもつと一生懸命になる。調子に乗って羽目を外す子も出てくるが、コーチ陣は大きな声を張り上げる。まずは安全第一である。あとは、とにかく楽しいこと! 最終日の発表会、全員堂々と練習の成果を見せてくれた。

喜ぶ笑顔に我々も感激が目がうるる...全員合格!です。

【編集後記】猛暑から一変、後半はカミナリやゲリラ豪雨と変化の激しい夏もそろそろ終りです。恒例のジュニア部合宿、夏休み子供講習会等夏の行事が満載です。今号の目玉は、なんと言っても市町村大会に於ける二年ぶり五回目の男女総合優勝、昨年の大会での大道裕さんの勇姿が目につかびます。一塚本