



No.166
2009.9.3
新/三鷹市水泳連盟
責任者 菊地輝男
編集/三水連だより
スペシャルチーム
菊地輝男 塚本信之
山川真弓 井原潮理
日隈寿江 宮沢みどり
橋本静代

LET'S SWIM!
虫の声の 大合唱
おいしい秋がやってきた
大会めざし レッツスイム!

男子優勝、女子惜敗!!

第43回東京都町村総合体育大会

第43回東京都町村総合体育大会水泳競技が7月26日(日)東久留米市スポーツセンター(屋内短水路)で開催された。都下22市町村から多くの選手が参加して熱戦を繰り広げた。三鷹市も選手、役員、監督、マネージャー、70余名が路線バス2台をチャーターして参加。今年から得点のルールが変わったが、男子は予想外の大健闘。8連覇の女子は想定外の苦戦。結局、男子が総合優勝。女子は惜しくも青梅に1点差の準優勝となり、金13、銀16、銅19、4位〜6位迄の入賞が29、大会新記録樹立数は5であった。



戦いすんで日が暮れて……。

| | | |
|----|-------|-------|
| 男子 | 梅鷹平川寺 | (148) |
| 女子 | 青三小立国 | (147) |
| 男子 | 鷹川平梅田 | (80) |
| 女子 | 三立小青町 | (61) |
| 男子 | 鷹川平梅田 | (59) |
| 女子 | 三立小青町 | (155) |
| 男子 | 鷹川平梅田 | (138) |
| 女子 | 三立小青町 | (93) |
| 男子 | 鷹川平梅田 | (92) |
| 女子 | 三立小青町 | (88) |

ちびっこ水遊び教室

7月4〜5日の2日間、今年もちびっこが親子で楽しい歓声をプールに響かせた。

この教室は市からの委託事業で3〜6歳の幼児に親子のふれあい促進と、水遊びの機会を提供し、幼児の水に対する心構えや、自己防衛能力、調整力等、心身の発達を促すことを目的としています。

クラスは年齢別に赤、黄、白に分け75組を午前、午後の2回、計150組の親子が参加しましたがキャンセル待ちが同数位も居る人気の教室です。今年は午前の部では父親の参加が86%を占め更衣室はテンヤワンヤでした。



ぼくらをのせて
しゅっぱ、しゅっぱ
しゅっポッポ!!

指導者は教室に先立ち5月頃から綿密な打ち合わせや用具の準備等を行い当日は指導者間の連携も良く取れ、行き届いた指導ができて、ちびっこたちも目を輝かせて、カリキュラムを楽しんでいました。最後はヌードルのトンネルを「ちびっこ汽車」が、楽しく走りまわりました。

秋の行

- 9月2日(水) ~4回朝 ①区分 中高齢泳法 (3)
 - 9月6日(日) 第21回都民生涯スポーツ大会
 - 9月20日(日) 少年大会・東京都学童水泳大会
 - 9月27日(日) 市民体育祭スポーツ大会・水泳
 - 10月3日(土) ~5回夜 ⑤区分 指導研究会 (内1回はアクアビクス)
 - 10月3日(土) ~4日(日) ウーマンズ・スイム フェスティバル'09・横浜国際水泳場
 - 10月6日(火) ~5回夜 ⑤区分 泳法講習会 (4)
 - 10月7日(水) ~4回昼 ②区分 中高齢泳法 (4)
 - 10月12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17日(土) 18日(日) 第13回千葉マスターズ
 - 11月4日(水) GS部水上運動会
 - 11月7日(土) ~8日(日) '09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8日(日) ~5回朝 ①区分 泳法講習会 (5)
 - 11月15日(日) 第30回市町村記録会 町田協栄SC
 - 11月18日(水) 21・26・12/3スポーツ指導員講習会
 - 12月12日(土) Jr・GS部コーチ懇親会
 - 12月中; 1週間 市屋内プール配電盤取替工事
 - 12月28日(月) ~1月6日(水) 市屋内プール休館日
- <http://suiren.mitaka.tokyo.jp/>

理事会だより

- 【09年度第2回(五月七日)】平成20年度 決算報告と承認
- * 連盟室内記録会について
- * 講習会等の指導者一覽表配付
- * 競技会管理ソフトの意見交換

- 【09年度第3回(六月四日)】室内記録会の記録表配付
- * 第43回市町村大会申込書提出
- * 都民生涯SP大会申し込み
- * GS部遠足、参加者87名
- * みたかSPフェス実行委員派遣
- * プール設備等の改善要望提出

- 【09年度第4回(七月二日)】第43回市町村大会について
- * 少年大会・市民大会参加申し込み方法、運営方法等を審議
- * 地域住民協議会へ指導員派遣
- * Jr育成地域推進事業実施計画

- 【09年度第5回(八月二日)】第43回市町村大会結果報告
- * 少年大会・市民大会要項配付
- * 今年度、室内選手権大会日程 H22年2/28(日)に決定
- * 三鷹市SP指導員内規配付
- * みたかSPフェス当日役員15名
- * ちびっこ水遊び教室、子供講習会ともに大盛況で終了
- * Jr部合宿 部員40名、引率コーチ14名、計54名参加

GS部遠足 伊豆長岡

5月27日(水)GS部遠足は伊豆長岡温泉と駿河湾クルーズ。総勢87名がバス2台に分乗して内浦湾の三津浜へ。軽い船旅気分を味わった後、昼食と温泉。屋上露天風呂で極楽気分。帰りは『時之栖』に立ち寄り御殿場高原ビールやソーセージを味わうなど、盛り沢山の楽しい一日を過ごした。



八景園屋上・天空風呂

《三泳会》



沢田 真余さん

いつも明るく元気な会長さん。水泳は20年程前、腰痛を治すため「三泳会」に入会。10年程前に指導資格を取り、赤十字特殊奉仕団、GS部の専任コーチ等をしていきます。

「三泳会も会員減少傾向。プールだけではなく、横の繋がりをもっと強くしていきたい。四月には初めてのお花見会を行い50人以上の参加が有りました。12月には遠足に行く予定」とのこと。

趣味は登山、ダイビング、ドライブ、温泉めぐり。剣岳・槍ヶ岳など独りで登ったそうです。ダイビングはあと少しで100本。残念ながら今年時間は時間がなくて……と嘆いていました。

出身は浜松。三人姉妹の真ん中。職業は箏演奏家、正派大师范。「お転婆だったので、中学一年で箏を始めた時、父親がとても喜んだ。大学入学の為上京し、高校教師になる直前、お箏に転向。専門学校に入り直し、NHK邦楽技能者育成会で勉強し、演奏家になってしまった」そうです。

文化庁芸術祭に参加したり、日本三曲協会音楽派遣員として、延べ百校以上の学校で邦楽鑑賞会等、活動しています。毎日忙しくパワフルに活動する会長さん、ずっと笑顔で話してくれました。

聞き手 日隈 寿江

* 室内水泳記録会 *

平成21年度三鷹市水泳連盟室内記録会は5月10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種目も行ない、計14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。



今にも泣き出しそうな空…。一路土肥に向かって進んでいくと案の定途中から窓を打つ雨、しかし宿についてお昼を食べる頃には薄日が差し込みいざ海岸へ、勇んで海に入るが冷たいなんてもんじゃなく本当に20分も遠泳が出るのかコーチ達に不安の顔が、それでも子供達はものともせず歓声を上げて遊ぶ。

一夜明けると雲一つない夏の日差しの中、遠泳参加者17名の子供達は浮島4つをぐるりと回り25分程かけて完泳した。



水は冷たいが
お天気はサイコー

浜で待つ子供達から出迎えを受け、あめをもらい完泳し自信に満ちた顔がそこそこにあった。6年生にとっては最後の有意義な夏になった事と思う。

冷たかったけど、 遠泳頑張った!!

ジュニア部合宿 at 西伊豆土肥海岸

「杉本さーん」
ちよつとふざけてみた。おこられるかな。なんでも言ってるからなあ…。でも、
「杉本コーチ!」
(げっ、やば)



ここは、西伊豆の土肥温泉、ジュニア部のキャンプ。海では、男のコーチといっぱいせおよぎのれんしゅうをして、ちよつと上手になったと思います。一日目の夜などはごはんをちよつとのこしちやつたけどおいしかった。

来年も行けるといいな。



今回の合宿で、一番に残ったのは、遠泳です。やる前は、できるかなあと思ってた不安でした。海に入ってみると、水がつかめたくて、口の中に入るとしよっぱくて、たいへんでした。でも、泳ぎきると、やったあ泳ぎきれたあと思いました。とてもうれしかったです。

最後の日に食べたスイカが、とてもおいしかったです。宿の料理もおいしかったです、楽しい合宿でした。



パンくい競走
オ、オラのパンガー!!



世界一の花時計と足裏
マッサージ



ゲーム大会



ラジオ体操



ア・チョー!! やったネ。



漁こうへ
おさんぽ



アツツ子の足湯

僕は、この合宿で仲の良い友達と同じ班だったのでとてもうれしかったです。

初めての遠泳はプールで泳ぐより少し辛かったです。

浮き島まで泳いで行き、ジャンプして飛び込むと足が着かないぐらい深い事に気づき必死に浮き上がるうとした自分がいました。

民宿での料理は新鮮な魚を食べることができて、とてもおいしかったです。

この合宿で新たな体験をすることができて良かったです。

今年の合宿は三年目で最後の合宿でした。

一日目は雨で、自分は海水浴はないだろうと思っていました。だけど雨の中でも海水浴は行われることになり、とても寒かったです。

次の日は、遠泳の練習がありました。昨年やった時は、とても大変で、海の水を飲んだりしてしまっていたので今年は大丈夫かどうか心配だったけれど、けっこう簡単でした。その練習よりも長い距離を泳ぐ本番でも泳ぎきることができたので泳ぐ力が自分についていたのだと思いました。

その後スイカ割りやパン食い競争をして帰りました。とても楽しい思い出になりました。

5月末〜6月の毎週土曜日に5回行われた親子・子供泳法講習会は93名の参加者があり11名のコーチが指導にあたった。

①親子水なれコース21組(42名)
②クロール、背泳ぎコース42名
③平泳ぎ、バタフライ9名



おやこでスキンシップ

各コースとも土曜日の午前中という時間帯にめぐまれて多数の親子組や子供たちが元気な練習を行い各自の目標を達成しました。

夏休みに入ったばかりの7月22日から5日間、市屋内プールで子供講習会が行われた。参加者75名。小学2年生から6年生の子供達は、毎日元気に通ってきた。

安全第一に練習開始。まずはプールの深さを知る事。顔つけが出来なかった子が、プールサイドからジャンプで水に入ったり、けのびや面かぶりキックと、どんどん上達していった。25mを何本も泳げるようになる子や、初めて25mを泳ぎ「やったー」と喜ぶ子。子供達の上達ぶりはすばらしい。

最終日には、発表会が行われ、緊張しながら、練習の成果を、見せてくれた。「ありがとう」の言葉に感激!

【編集後記】各地に被害をもたらすほど雨の多かった今年の夏、そんな夏もそろそろ終わりです。市民プールでは恒例の親子・子供講習会に始まり、ちびっこ水遊び教室、子供講習会と多くの子供たちで賑わいました。各講習会とも希望者がとても多かったとか、嬉しい悲鳴ですね。みなさん、お疲れ様。―山川