



No.198  
2017.9.7  
発行/三鷹市水泳連盟  
責任者 中川 明  
編集/三水連だより  
スペシャルチーム 菊地輝男  
上原久美子 冠 由香  
安部祥子 村越友子  
西池 薫 小林フミ

☆ 第50回東京都町村総合体育大会水泳競技 ☆

# 男女ともに準優勝

今年も大健闘!!

7月30日台風の影響で小雨の中、東京都町村総合体育大会が福生市営プール（屋外・長水路）で開催され、都下21市町村から集まった選手達が熱戦を繰り広げました。

我が三鷹チームは暑い中を駆けつけて下さった温かい応援に後押しされ選手一同頑張りでしたが、惜しくも男女とも優勝を逃しての準優勝でした。この熱い思いを忘れないよう、来年こそ男女とも総合優勝へと繋げていきたいと思えます。

競技役員、マネージャーとしてお手伝いいただいた方々には心から感謝いたします。



女子		男子	
① 梅鷹川 (143)	① 川 (204)	② 鷹川 (135)	② 鷹川 (189)
② 鷹川 (127)	③ 分寺 (101)	③ 王 (83)	③ 王 (74)
③ 分寺 (101)	④ 王子 (44)	④ 王子 (83)	④ 王子 (74)
④ 王子 (44)		⑤ 立三 (63)	⑤ 立三 (63)
⑤ 立三 (63)		⑥ 八府 (63)	⑥ 八府 (63)

## 新プールでも大盛況!!

☆ 水遊び教室 ☆

事業管理部長 丸岡近賀子

7月8・9日(土・日)の2日間  
午前・赤32組・黄31組・白31組、  
午後・赤27組・黄21組・白25組の  
親子と指導員15人・市職員1人  
新しいプールということで色  
々な面での不安を抱えながら教  
室をスタートした。入場も比較  
的スムーズにいき、初めのうち  
は入水を嫌がっていた子が、楽  
しそうに遊んでおり、無理をさ  
せないで自分から参加させる事  
が出来良かったと思えます。

参加者の感想から――  
◆ 水と仲良く成る良い機会にな  
りました。来年は兄弟で参加し  
たいです。水に親しむという目



汽車ぽっぽ

的は十分に達成されました。  
◆ 親子で楽しめる機会はとても  
ありがたいです。こんな教室を  
沢山希望します。土日参加でき  
るものなど、年に何回もやって  
いただけると嬉しいです。↘

## 秋の行事

- 9月 6日 (水) ~4回屋②区分 中高齢泳法(4)
- 9月 17日 (日) 種目別少年大会兼学童水泳大会
- 9月 23日 (土・祝) 24日 (日) '17年度ウーマンズ・マスターズ水泳大会(長・短);横浜国際プール
- 9月 24日 (日) 市民体育祭スポーツ大会・水泳
- 10月 3日 (火) ジュニア部講習会 初日
- 10月 4日 (水) ~4回朝①区分 中高齢泳法(5)
- 10月 4日 (水) ~25夜⑥区分4回指導者養成研修会
- 10月 8日 (日) みたかスポーツフェスティバル
- 10月 28日 (土) 29日 (日) 東京都マスターズ 辰巳
- 10月 29日 (日) 都下水連実技研修会 BSプール
- 11月 1日 (水) ~4回朝 ①区分 中高齢泳法(6)
- 11月 4日 (土)・5日 (日) '17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 12日 (日) Jr部遠足;東京サマーランド
- 11月 25日 (土)・26日 (日) 第5回日本マスターズスプリント選手権大会 千葉県国際水泳場
- 11月 26日 (日) 第26回 三鷹市市民駅伝大会
- 11月 29日 (水) ①区分シニアのための泳法別講習会  
午後;GS部 A・B合同懇親会
- 12月 9日 (土) Jr・GS部コーチ研修会
- 12月 29日 (金) ~1月3日(水)総合SCプール休館日

<http://suiren.mitaka.tokyo.jp/>

## 理事会だより

### ◆ 平成29年度 常任理事会

- 【第1回 5月11日】  
\*平成28年度決算報告を承認  
\*第50回市町村大会 女子30名  
男子30名エントリー  
\*新プールの滑り対策の要望書  
提出について

- 【第2回 6月1日】  
\*少年・市民大会の要項を承認  
\*新プールの運営にかかわる要  
望書の提出について  
\*競泳計測システムの作動テス  
トについて

- 【第3回 7月6日】  
\*都民生涯スポーツ大会 男子  
9名、女子18名エントリー  
\*ジュニア育成地域推進事業小  
学生水泳講習会について

- ◆ ちびっこ水遊び教室について  
【平成29年度 理事会  
【第2回 8月4日】

- \*市町村大会、男女とも準優勝  
\*ジュニア部合宿 34名参加  
\*少年・市民大会の競技会検討  
会および主任会議について  
\*市民駅伝走路員 14名推薦  
\*プールサイドの改修改善策に  
ついて審議

◆ 等の声が沢山聴けてうれしく  
思いました。又、子どもたちの  
笑顔が見られ、指導員もチーム  
全員が良くまとまっていたと思  
います。事故も無く無事に終わ  
ることができたことに感謝いた  
します。

## ジュニア育成 泳力別水泳講習会

みずとり 田中 秀子

6月13日より4週にわたりジ  
ュニア育成講習会が行われまし  
た。計88名の応募があり、抽選  
で選ばれた20名が初日に目をキ  
ョロキョロとさせながら受付の  
列へ並んでいました。

新しいプールで不安のためか  
涙ぐむ生徒もいましたが、開講  
式の後には泳力別に分かれて練習  
開始。みんな夢中になって泳い

## 会長にちは



中川 明 さん

暑い7月の日曜日、MCCの  
練習後、お話しを伺いました。  
◆ お住まいは？

大阪の豊中に家があります。  
単身赴任で2011年から三鷹の牟礼  
に住んでいます。大阪には嫁と  
高校生の娘が住み、大学生の二  
人の息子は北海道と鳥取に住ん  
でいます。家族が日本各地にバ  
ラバラの生活なので、それがち  
よつと・・・(と淋しそうな中川  
さんでした)

◆ 水泳は？  
高校の時に水泳部でした。専  
門は平泳ぎです。今はMCCと  
夜で、週に二〜三回泳いでいま  
す。一回に二千メートル位です。  
最近の目標は、速くというよ  
り、きれいにバタフライを泳ぐ  
ことです。

◆ 水泳以外の趣味は？  
ランニングですね。年に一、  
二回はいろんなマラソン大会に  
参加しています。MCCでも陸  
上チームを作ってみなどと楽し  
く走っています。

◆ 幸せを感じる時は？  
仕事も水泳もランニングも一  
生懸命トライして、力を出し切  
ったあとの「へとへと感」に、  
幸せを感じます。  
MCCの楽しい雰囲気と近況  
をにこやかに話して下さった、  
中川さんでした。

◆ (聞き手 冠 由香)

◆ くれました。  
指導者としてはたった4回の  
レッスンによる泳力の向上と、  
求められるものが大きかつ  
たが希望に込められるよう  
工夫をし進歩が感じられる  
講習会でした。



LET'S SWIM!  
猛暑過ぎる 秋風の中颯爽と  
SUBARUを目指す  
スロープ下りてレッツスイム!





ジュニア部 合宿報告

専任コーチ 山城八重子  
7月23日から2泊3日で部員34名コーチ15名は西伊豆土肥海岸へと三鷹市役所を出発した。朝はラジオ体操と散歩で始まり夜は花火とゲーム大会で盛り上げる。パン食い競争やスイカ割りと行事は盛り沢山。海では泳ぎの練習はもちろん砂遊びや浮き島からのジャンプで歓声をあげた。おやつはトマトとスイカおいしかったね。

合宿の主役である遠泳は11名が参加した。前日の本番さながらの練習の成果か、湾内の4つの浮き島をまわり、隊列を組みエーンヤコラの掛声で泳ぎきった。約1kmを、波を乗り越えながら一生懸命泳ぐ姿が美しい。部員やコーチに迎えられ、その顔は誇らしげに輝いていた。子供達は食事の配膳や後片付けを積極的に手伝ってくれた。みんなありがとう。日頃の練習では分からない個性に気付かされ、楽しい合宿は無事終わった。

海に浮かぶ  
気分は最高!!

ジュニア部合宿in西伊豆土肥海岸

初めての合宿

6年 小島 響揮  
二泊三日で伊豆に合宿に行ってきました。

ゲーム大会や花火などの中で二番目に楽しかったのは、海水浴です。実は海で泳ぐのは久しぶりなので、少し不安だったのですが、実際すごく楽しかったです。海の上に浮かぶ気分は最高です。泳いだ後のキュウリはすごくおいしかったです。

一番楽しかったのはゲーム大会です。みんなで協力してゲームをクリアしていきます。順位ごとにお菓子のつめ合わせの種類がちがって、4位のぼくたちは、一番小さいやつでした。

個人でビンゴもあって、ビンゴができた人からけい品をもらっていきます。全体的にすごく楽しかったです。



新プールへの期待と思い!!  
SUBARU総合スポーツセンタープール

GS部 菊地 辰美  
待ちに待った新プールが四月にオープンした。とても明るく心なしか水も綺麗に見える。ウォーターキング専用コースやジャクジーなどこれまでになかった設備も利用者に好評である。

一方で予想もなかった転倒事故や使い勝手の良くない事例も見受けられ、少しずつ改善されているが、まだプール非常口に自転車が停めてあり外に出られないなど問題も多い。  
新プールが市民に親しまれ愛されるプールになれるよう今後にも引き続き改善されていくことを期待する。



初めての遠泳

6年 平野 桜花

私は今回の海合宿が三回目の参加でしたが、遠泳にチャレンジしたのは生まれて初めてでした。去年参加した時は、平泳ぎもできず、浮き輪やアームヘルパーでプカプカ浮いていただけだったのに、今年は遠泳かと思うと考えただけで緊張しました。遠泳の前は不安でいっぱいだったけれど、泳ぎ始めたら泳ぐ事に夢中になって緊張どころではありませんでした。とにかく必死でした。完泳し終えて、体は疲れているはずなのに疲労感より達成感でいっぱい、すごくうれしかったし気持ちが良いかったです。また、完泳した後に名めたアメはいつもの百倍おいしく感じました。小学校生活最後の夏に遠泳という貴重な体験ができて本当によかったです。

私は今回の海合宿が三回目の参加でしたが、遠泳にチャレンジしたのは生まれて初めてでした。去年参加した時は、平泳ぎもできず、浮き輪やアームヘルパーでプカプカ浮いていただけだったのに、今年は遠泳かと思うと考えただけで緊張しました。遠泳の前は不安でいっぱいだったけれど、泳ぎ始めたら泳ぐ事に夢中になって緊張どころではありませんでした。とにかく必死でした。完泳し終えて、体は疲れているはずなのに疲労感より達成感でいっぱい、すごくうれしかったし気持ちが良いかったです。また、完泳した後に名めたアメはいつもの百倍おいしく感じました。小学校生活最後の夏に遠泳という貴重な体験ができて本当によかったです。

MCC 佐藤 檀

清潔感が増し、キレイになった新プールで泳ぐのは気持ちが良い。プールサイドは滑りにくくなり、水温も適温で日に日に泳ぎやすくなっている。泳いだ後の体の疲れをジャグジーで癒す事が出来るのが新プールの最も良い点だと思う。ただ、幾つか不満がある。採暖室が遠い事とプールの底が浅い事だ。底が浅いと、泳ぎづらい。一方で、シャワーが増え、水着の脱水機が設置されたのは嬉しい。  
皆で意見を出し合い、議論し問題を改善することで、もっとプールはよくなると思う。  
中川会長をはじめとする水連の今後の活躍に期待したい。

みずとり 皆川さち枝  
新プールが完成し、二か月過ぎました。新プールが完成するまで、何年待ったでしょうか。待ち続けた結果、明るくて清潔感のあるプールができました。今までは、団体ごとに使用日時が決められていましたが、今回からはコース使用に制限があったり、団体貸切りは難しくなりました。残念です。でも、祝日に関係なく使用日が一定しているのはうれしいです。

泳いで気がついた事は、以前より水温が高いかなと思ったこととです。少し泳いだだけで顔がほてってきます。でも、一般の方と一緒に時間帯なので高めなのかもしれません。これからもずっと泳ぎ続けていきたいと思っています。

【編集後記】今年8月に行われた世界陸上で衝撃的だったのはジャマイカのウサイン・ボルト選手が足を痛めて棄権したシーン。原因は寒い中の待ち時間で体が冷えたとも言われている。やはり運動前に体を温める事は大切だと実感。私たちも泳ぐ前にウォーミングアップをしっかりし怪我を予防したい。—上原