



No.220  
2024.1.20  
新/三鷹市水泳連盟  
責任者丸岡近賀子  
編集/三水連だより  
スペシャルチーム 菊地輝男  
水谷由克 山下 薫  
澤田千佳子 會田奈津代  
中村ひとみ

# 水泳を通じた仲間づくり・健康増進を



三鷹市長  
河村 孝

謹んで、新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、コロナ禍による閉塞感を脱却し、明るい兆しが見えた年ではなかったでしょうか。スポーツ界においては、数多くの世界規模の大会が開催され、夏に福岡で行われた水泳の世界選手権も記憶に新しいところです。テレビでスポーツ選手活躍や躍動を見ると、元氣や勇氣をもらえ、スポーツの持つ力を改めて感じた一年でもありました。

三鷹市水泳連盟の皆様におかれましては、第55回東京都町村総合総合大会では、日ごろの

# 謹賀新年



水泳連盟会長  
丸岡近賀子

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

会員の皆様には平素より連盟行事にご参加、ご協力頂き誠に有難うございます。

今年度の行事を振り返ってみますと、ちびっこ水遊び教室、夏休み子供水泳講習会、シニアのための泳法別講習会が指導者の皆様のご協力で開催できました事、感謝申し上げます。又、指導者養成研修会には若いスイマー達の参加が増えて、うれし

い限りです。  
7月30日に行われた市町村大会においては男女共の完全優勝を勝ち得ました。これは春の選手選考会から競技部を中心とした各方面の方々のご尽力、ご協力の賜物と感謝しております。

練習の成果を存分に発揮され、大会新記録を6つも打ち出し、2位以下に大差をつけて男女アベック優勝を果たされました。誠にめでとうございました。

また、ちびっこ水遊び教室や夏休み子供水泳講習会、指導者養成研修会、シニアのための泳法別講習会なども実施され、水の特長や水泳の楽しさ・奥深さも伝えていただき、感謝申し上げます。

本年三鷹市では、基本計画の改定年度にあたります。スポーツの推進による心と体の健康都市づくりに一層取り組んでまいります。三鷹市水泳連盟の皆様も引き続き、競技水泳・生涯水泳を通じた仲間づくり・健康増進が図られますよう期待するとともに、益々のご発展をお祈り申し上げます。

今年7月14日武蔵野の森総合スポーツプラザで、立川市主管のもとで開催されます。昨年同様楽しくご参加、ご協力をお願い致します。

又、コロナウイルス感染症が5類移行のなかでしたが、少年大会は無観客、市民大会は観覧を認めましたが、盛り上がりは少なかつた様に思います。今年選手がプール内で応援出来る様にしたいと考えています。

今年「甲辰」(きのえ・たつ)、「春の光が、あまねく成長を助す年」とか。三鷹水連に新たな光が差し、大きな成長があることを期待したいものです。

会員の皆様には尚一層のご理解とご協力をお願いすると共に、皆様のご健康とご活躍をお祈りして年頭のご挨拶と致します。



## 理事会だより

【23年度第6回】九月六日

\*スポーツ指導員取得について  
\*少年大会について  
\*イナバボックスの件

【23年度第7回】十月四日  
\*ジュニア育成指導者研修会について

\*少年大会…結果報告  
\*市民大会…活動報告と今後の予定

\*みたかスポーツフェスティバルについて

【23年度第8回】十一月一日

\*イナバボックスの引っ越しについて  
\*シニアのための泳法別講習会の件

\*市民大会…最終確認

【23年度第9回】十二月六日

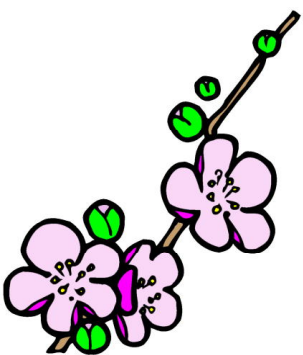
\*ジュニア育成指導者養成研修会終了…延125名参加

\*総会議案の段取りについて  
\*シニアのための泳法別講習会終了参加者57名

\*事業企画部…次年度案の件  
\*市民大会…結果報告

\*スポーツ指導員一般教養研修会について

\*第32回三鷹市民駅伝大会の件



LET'S SWIM!  
若くて生き生き新メンバー  
その頑張る姿に 奮い立ち  
休まず通うぞ レッツスイム!!

## こんにちは会長さん



エエンテナイ会主将  
荻野修平さん

◆ご出身は？

栃木県宇都宮市出身です。

◆水泳を始めたきっかけは？

2歳の頃に地元のスイミングスクールに親子で入会しました。

◆水泳以外の趣味は？

筋トレ、将棋が好きです。

◆今回の市民大会では、競技役員、競技参加人数でエエンテナイ会は大活躍でした。例年より多くの方々が参加されたきっかけは？

コロナによる規制も徐々に緩和されてきたため本格的に活動を再開するという思いもあり、部員だけでなくOB・OGや先生方にも参加していただきました。

◆今後のエエンテナイ会の展望をお聞かせください。

コロナにより長く活動が制限されていたことで失われたことは数知れないですが、過去の伝統を引き継ぎながら新たなことを取り入れていけるようにこれからも頑張りたいと考えております。

市民大会での目覚ましい活躍は記憶に新しく、それでいて皆さんの和気あいあいとした雰囲気がとても印象的で、会長さんあってこそ今のエエンテナイ会があるのだと感じ入りました。

聞き手 會田奈津代

## 冬の行事

- 1月13日(土)・14(日) 東京都新春マスターズ  
スイムミート2024(TAC)(短)
- 2月10日(土)・2月11日(日) 新春マスターズ  
スイムミート2024 千葉県国際(短)
- 1月25日(木)・26日(金)・27日(土) 三鷹市スポーツ  
指導員一般教養研修会；詳細は裏面参照
- 2月18日(日) 第31回三鷹市市民駅伝大会
- 3月23日(土)・24日(日) FIAマスターズスイミング  
選手権大会2024(長)千葉県国際
- 3月17日(日) 三鷹市水泳連盟総会



### お知らせ

- 7月14日(日) 第56回市町村総合体育大会(水泳)
- 9月1日(日) 都民生涯スポーツ大会・水泳競技 TAC
- 9月16日(月・祝) 種目別少年スポーツ大会水泳競技
- 11月4日(月・祝) 第74回三鷹市市民体育祭  
スポーツ大会水泳競技

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

# 市民体育祭スポーツ 大会水泳競技

第73回、三鷹市市民体育祭スポーツ大会水泳競技が、11月19日(日)SUBARU総合スポーツセンタープールにて開催された。  
参加者は中学生の部31名、一般の部15名。各リレーを含む総延べ数は51名の選手参加となった。

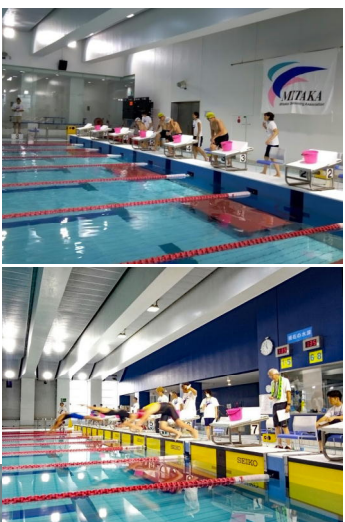
また、前大会からの新種目、一般100m背泳ぎでの大会記録1と大会新記録樹立は25を数え、午前午後共に場内にアナウンスが響き渡った。

今大会はコロナ禍で使用禁止としていた観覧席を開放、役員



(写真の伊東賞は代理人)

## ジュニア部も大活躍!! 種目別少年スポーツ大会水泳競技



三鷹市種目別少年大会が9月17日(日)に開催されました。昨年に続き、3年生以上の出場としましたが、昨年より多くの児童が参加しました。  
コロナが5類となり、児童の体力が戻ってきたのか、タッチ板の効果か、大会新が15個と昨年の3倍以上と好成績が残されました。  
コロナ前と大きく変わったのは、学校からの参加ではなく個人参加が増えたことから、水泳連盟のジュニア部が学校賞を頂くという喜ばしいことがありました。

のマスク着用も自由化した事で、コロナ以前の盛り上がりに近いづいてきたように感じた。  
日頃の練習の成果を発揮する場であり、アフタースイムもまた一つの醍醐味と言えるこの大会が、来年以降も盛り上がることに期待する。

最優秀選手賞(伊東喜久雄賞)

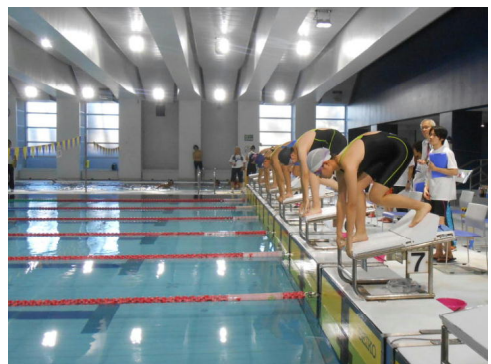
酒井 龍士(一中)

優秀選手賞

横山亜希子(市民)

小林亜里沙(市民)

榛澤 萌香(スプラフリースイミング)



最優秀選手賞(伊藤喜久雄賞)

大井 賢之介(四小)

優秀選手賞

藤田 奈央(四小)

藤井 ちとせ(二小)

優秀学校賞

第四小学校、ジュニア部

参加者91名・延べ人数199名

## シニアのための 泳法別講習会

GS部マネージャー 久保田京子

東八道路沿いのイチョウも色づく快晴の11月29日、スバル総合スポーツセンタープールで、シニアの健康維持増進等に寄与することを目的とした泳法別講習会が行われました。

この日はコロナ禍での指導用マスク使用という制約もなく、プール全面貸切りで市民も含め総勢80名での講習会です。

開催までは各々が、参加者募集、ポスター作成、参加者名簿の作成、コーチの泳法別レーンの配置、指導メニュー作り、当日の保険の手配等々を積み上げでの実施です。



当日は10名ほどの欠席者が出ましたが、それぞれ泳法別に集中して練習「年に2回開催してほしい」、「バタフライが少し理解できた」などの声も聞きました。  
各コーチの指導が一つでも心に残り、今後の水泳に役立てば嬉しく思います。来年も多くの方の参加をお待ちしています。



## おしらせ

- ◆ 三鷹市スポーツ指導員研修会
- 生涯学習センター4階&5階
- ① 1月25日18時半〜20時4Fホール
- ② 1月26日18時半〜20時4Fホール
- ③ 1月27日13時半〜16時半
- ◆ SF学習室
- ◆ 三鷹消防署・普通救命講習会

## 指導者養成研修会 を終え

MCC 野崎 信洋

ジュニアスポーツの指導者養成を目的として、10月14日から11月4日までの各土曜日計4回アトランタ五輪日本代表の伊藤俊介さんを講師に迎えて研修会が行われました。

今回は競泳4種目を4日に分け、中級者以上を対象とした、より速く泳ぐための練習について学びました。講習では実際に泳ぎながら、様々なドリル練習法を分かりやすく指導していただきました。



その中でも特に心に残ったのは、スカーリング練習などで「水を捉える感覚を敏感にする」ことが良い泳ぎに繋がるという言葉です。

伊藤さんの穏やかなユーモアあふれる指導で、終始和やかな雰囲気にもまれた研修会となりました。

【編集後記】急に寒くなった日。恐る恐るプールに入りながら「あつたか〜い」「温泉みたいね〜」などとみなさんと笑顔を交わす。ひとりで泳ぐよりも楽しくて長く続くのかな。水泳をはじめもう一年が過ぎたなんて。新しい出会いを期待しつつ、2024年が皆さんにとってよい年になりますように！ —澤田—