



No.224
2025. 1. 16
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 濱田浩実
澤田千佳子 山城八重子
宮沢みどり

「希望あふれるスポーツの
まち三鷹」の実現に向けて



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、パリオリンピック・パラリンピックが開催され、スポーツに大きな注目が集まりました。三鷹ゆかりのアスリートの高橋侑子選手（トライアスロン）、石川優衣選手（車いすバスケットボール）も躍動し、健闘しました。

さて、水泳での五輪と言えば、かつて三鷹市にもオリンピックアンがお住まいでした。故浅倉憲子さん（64年東京五輪出場）と桜井純子さん（84年ロス五輪出場）です。お二人とも、三鷹市水泳連盟と関わりがあり、私が市職員として執務していた頃、第二体育館プールでも練習されていたと伺っています。

謹賀新年



水泳連盟会長
丸岡近賀子

明けまして

おめでとうございます。

会員の皆様には平素より連盟行事に多大なるご尽力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は市町村大会の選考に始まり、ちびっこ水遊び教室、夏休み子供水泳講習会、シニアの泳法別講習会、指導者養成研修会や、9月にジュニア水泳大会、11月には市民スポーツ大会が、無事開催できました事は、競技部をはじめ各方面の方々のご尽力の賜物と感謝申し上げます。

今年も乙巳（きのとみ）「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく年」又、時代の

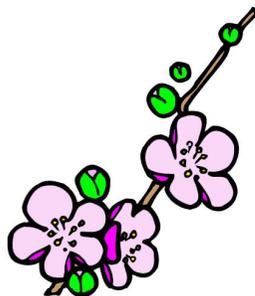
三水連の皆様におかれましては、7月の第56回東京都町村総合スポーツ大会で、日ごろの練習の成果を存分に発揮されたいへん優秀な成績を収められました。

また、ちびっこ水遊び教室やジュニア育成夏休み子供講習会、指導者養成研修会なども実施され、水の特性や水泳の楽しさ・奥深さも伝えていただき、改めてお礼申し上げます。

市では、3月に三鷹市スポーツ推進計画2025を策定する予定です。水泳はもちろん、スポーツを通じた「健康都市づくり」「多様性を尊重する共生社会」をめざし、「希望あふれるスポーツのまち 三鷹」の実現に取り組みます。

三鷹市水泳連盟の皆様にも引き続き、スポーツの推進にご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げますとともに、益々のご発展をお祈りいたします。

転換点でもあり、今後の方向が決まる重要な年でもあるとされています。連盟も会員の高齢化問題や、理事会の後継者不足等深刻な難題が山積みされていますが、再生を目指し、今年にはジュニア大会と市民スポーツ大会を9月21日に同日開催と、いたします。又、武蔵野の森総合スポーツプラザプールでは7月13日市町村大会も開催されます。皆様のより一層のご理解と、ご支援を賜りますようお願い申し上げますと共に、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

【24年度第6回 九月四日】

*ジュニア育成指導者養成研修会について

【24年度第7回 十月二日】

*ジュニア大会報告

参加人数66名、大会新7

【24年度第8回 十一月六日】

*シニアのための泳法別講習会

10/30(水)終了 参加者52名

*第33回市民駅伝大会について

*第57回東京都町村総合スポーツ大会について

【24年度第9回 十二月四日】

*総会議案の段取りについて

*市民スポーツ祭スポーツ大会

参加193名(中学生39名、一般

154名)大会新20、大会記録2

◆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階ホール

① 1月25日13時半〜15時(土)

スポーツ振興・推進と指導員の役割

日本エッセイスト・クラブ

堀松 英紀 先生

② 1月28日19時〜20時半(火)

スロージョギングにおける熱中症対策について

サンタローバ・インジリニョニョン健康マイ

福土 圭 先生

③ 1月31日19時〜20時半(金)

体のしくみ・動きについて

早大マテシヨニョニョンセンター講師

古田 裕子 先生

LET'S SWIM!

年齢の波をクロールで横切って

ゆこう 我らは 悩み多き

スイマーだ！ レッツスイム!!



みずとみ会長
湊中恵公子さん

☆水泳との出会いは 小学校の体育の時間にプールで泳いだのが、初めての出会いでした。泳ぎは自己流でしたので、25メートルも泳げませんでした。

☆入会のきっかけは

子どもがJrでお世話になっておりましたので、その成長する姿を見ておりました。自分もやがてはこどもに負けないような泳ぎをしたいと思い、本格的に練習するためにみずとみに入会いたしました。

☆趣味は

身体を動かすことが大好きです。みずとみに入会して14年になります。週に一回皆さんと一緒に楽しく泳げる活動が趣味と言えると自覚しています。

☆これからやってみたいことは 今まで経験したことのない団体スポーツにも挑戦してみたいと思っています。また全国各地を旅行したいと思っています。自分で計画を立てて、のんびりとおいしいものをたくさん食べてみたいですね。

☆最後にひとこと

みずとみには高齢者も多くいらっしゃいます。会員それぞれが体調管理に努めるとともに、お互い声を掛け合い、協力しながら、これからも長く活動できるように頑張ってください。

聞き手 水谷 由克

冬の行事

- 1月18日(土)・19日(日) 東京都新春マスターズ水泳競技大会 アクアティクスセンター(TAC) (短)
- 1月25日(土)・28日(火)・31日(金) 三鷹市スポーツ指導員一般教養研修会；詳細はH.P. 参照
- 2月24日(月・休) 新春マスターズ スイムミート2025 千葉県国際(短)
- 3月 8日(土)・9日(日) FIAマスターズスイミング選手権大会2025(長) 千葉県国際
- 3月16日(日) 三鷹市水泳連盟総会



◆おしらせ

- 7月13日(日) 第57回市町村総合スポーツ大会
 - 9月21日(日) 種目別ジュニアスポーツ大会
 - 水泳競技(午前) 第75回三鷹市市民スポーツ祭
 - スポーツ大会水泳競技(午後)
- <https://suiren.mitaka.tokyo.jp/>

日頃の成果を発揮!!

市民スポーツ祭スポーツ大会水泳競技

青空が広がる行楽日和のよう
な11月4日(月)、第74回三鷹市
市民スポーツ祭スポーツ大会水
泳競技が、SUBARU総合スポー
ツセンターにて開催されました。
参加者は193名、そのうち中学
の部39名、一般の部154名、リレ
ーを合わせた参加のべ人数は538
名でした。

2つの大会記録のほか、20の
大会新記録が樹立されました。
新記録のアナウンスに、会場に
は歓声が響きました。

観客席は賑やかな満員の人数
であり、コロナ禍はもはや遠い
記憶か幻のようでした。プール
サイドでの応援や、表彰者を称
えることができた以前を振り返
るとき、たしかにコロナ禍はあ
ったと感じられました。

会場となったプールの壁には
各クラブの横断幕が掲げられ、
それぞれのチームがリレーで競
い合う姿や、個人種目では自己
の記録と向き合う真剣な姿が見

熱くて暑い!!

種目別ジュニアスポーツ大会水泳競技

まだまだ残暑が厳しい9月16
日(月・祝)種目別ジュニア大会
水泳競技がSUBARU総合スポー
ツセンターで開催されました。

今大会はコロナ禍で使用出来
なかった観覧席での観戦が可能
になり、沢山の父兄が子ども達
の頑張る姿を見守っていました。
会場に応援の声は届かないけれ
ど、きつとその姿は子ども達に
とって力になったことでしょう。
水しぶきをあげ一生懸命泳いで
いました。大会新も7個と良い
成績を残せました。

三連休最終日の祝日とあって
参加人数は昨年より減少しまし
たが、水泳連盟ジュニア部は沢
山選手が出場し昨年に続き団体
賞を頂きとても嬉しく思いまし
た。
熱中症になりそうなほど暑い
会場で頑張った競技役員の皆様
お疲れ様でした。



られました。

一方、控え室では各チームご
とにくつろぐ姿や、それぞれに
歓談、交流する姿が見られ、日
頃の練習の成果を胸にアフター
スイムの楽しみもある本大会の
盛り上がりへの継続を期待しま
す。

最優秀選手賞(伊東喜久雄賞)
小林 亜里沙(市民)

優秀選手賞
鈴木 和樹 (三鷹中等高校)
八尋 大 (三鷹中等高校)
北嘉多 莉歩(法政大学高校)



優秀選手賞&最優秀選手賞



優秀団体賞 羽沢小学校

最優秀選手賞(伊東喜久雄賞)

該当者なし

優秀選手賞

高野あいり(井口小)

田辺 潤 (TEAM4)

優秀団体賞

ジュニア部

羽沢小学校

参加者66名・延べ人数172名

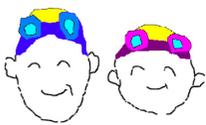
優秀選手賞

シニアのための 泳法別講習会

みずとり 宮沢みどり

夏の暑さも遠のいた10月末、
SUBARU総合スポーツセンター
プール全面を使い「東京都シ
ニアスポーツ振興事業」とし
て水泳連盟主管のシニアのた
めの泳法別講習会が行われま
した。

市民を含め52名の参加にコ
チが12名。きめ細かく熱心な指
導にこれまた熱心な受講者の質
問も多々あり、活気のある講習
会となりました。種目を絞って
の集中した練習や習熟度にあわ
せたアドバイス、その中で何か
一つでも発見し持ち帰っていた
だけのものがあればと思います。



市民大会 25mBr スタート

指導者養成研修会を 終え

MCC 池田 直樹

10月19日から11月16日までの
全4回「東京都ジュニア育成地
域推進事業」として水泳連盟が
主管する指導者養成研修会に参
加しました。

この研修は、ジュニア層の指
導方法を学ぶことが目的となり
ます。講師は一昨年、昨年に続
きアトラントオリンピック日本
代表の伊藤俊介さんを迎えて行
われ、受講者数は47名、延べ参
加者数は108名となりました。
今回は、昨年の中級者向けか
ら更に上級の選手を指導する内
容として、伊藤さんが数百のパ
ターンを持つているトレーニング
メニューの中から参加者のレ
ベルに合わせてメニューを組ん
でいただきました。

今年は研修会参加者の多くが
参加した三鷹市市民スポーツ祭
水泳大会と開催時期が重なった
為、大会直前での刺激を入れる
トレーニングや、大会後の長く
泳ぐトレーニング等を実際に参
加者が行いながら、夫々のトレ
ーニングのポイントとなる点、
メニュー全体での位置付け、意
味合いについて、伊藤さんの豊
富な経験と知識に具体的な事例
を交えながら指導頂き、大変有
意義な時間を過ごすことができ
ました。



講師を囲んで



講習会の後はコロナ禍で途絶
えていた懇親会が行われ、コー
チも入って泳法別にテーブルを
囲みお弁当を食べ楽しい時間を
過ごしました。いつもは練習時
間帯の異なる方と交流できたの
も良かったし、皆さんお上手
で熱心に聞き入ったり大笑いし
たりで時間が過ぎました。
水泳が健康増進に役立つこと
はもちろんです。泳ぐことを
通じて多くの人と出会い新しい
事を覚える楽しさ知った。そ
んなお話を聞かせていただいた
のも嬉しかったです。
年に一度の泳法別講習会、
次回をお楽しみに♡

【編集後記】猛暑の夏、あつと
いう間に過ぎた秋、ここ数年の
気象が心配です。新年を迎え、
冷たい風の吹く日が続きますが、
異常気象や災害の無い穏やかな
日常を心から願うものです。厳
しい季節を乗り切るために、健
康で丈夫な身体を維持しましょ
う。まもなく訪れる春の暖かな
風を待ちながら。 — 水谷 —