

広報 新潟水協

平成27年4月★日

新潟水泳協会

関屋大川前 1-3-31-7

石見 鉄夫

TEL・FAX(025)265-7481

共立印刷株式会社

水泳協会の拡大、強化を

会長 石川 志郎



昨年度、新潟の競泳陣が大活躍をした。うれしい限りである。

中野未夢選手（アクシード）をはじめ、熊谷選手（アクシード）、斎藤選手（ジャンボ）、石崎選手（ダッシュ新津）佐藤選手（アクシード）の5人の選手が、市の体育協会から優秀競技者表彰を受けた。とりわけ中野選手は、2度目のスポーツグランプリを受賞した。新潟の水泳界にとっては、久々の快挙である。選手の皆さんのがろの精進を称えたい。

これは、木下洋一コーチをはじめ、各スイミングスクールの不断の努力の結果である。選手の能力を伸ばすのは、本人の決断と意欲がもっとも大切であるが、その方向に導くコーチの意図的計画的なトレーニングがなければならない。各スイミングスクールのご努力に感謝申し上げるとともに、保護者をはじめ関係各位にもお礼を申し上げたい。

ところで、水泳協会は水泳に関してあらゆる分野に取り組まねばならぬ立場ではある。

強化、普及等「例年通りの日程をこなしていくのに精一杯」という現実を認めつつも、もう一步踏み出して、組織の拡大、強化を図りたいものである。研修で指導員の資格を取得されている市民が多数居られるが、協会に加入される方は極めて少ない。折角、指導員の資格を取得されているのだから、ぜひ水泳協会の会員としてご協力いただきたいものである。会員一人一人が回りのお友達に加入を働きかけてもらえば大変ありがたい。新潟水泳協会は、「水泳愛好者」ならすべて歓迎である。

また、協会にはさまざまな部があり、少ない予算、限られたスタッフで奮闘している。頭の下がる思いであるが、特にシンクロ部は課題が大きく、選手育成、強化を県全体を領導する形で進めねばならない状況である。他部門からも関心を寄せていただき、応援していただければありがたい。



山里のスイマー

東 城 浩

私は、昨年春から新潟市内の自宅から約1時間の山里で単身赴任生活を始めました。

一番近い室内プールまで約1時間かかるが、体調管理の点から泳がないと生きてゆけないとまで思っていた私は、それでも週3回以上泳ぐ事を目標に頑張ってきました。

40代半ばの時、不注意から怪我で椎間板をつぶした私は、泳げない日が続くと腰の痛みや、左足の麻痺が強くなり日常生活に影響が出ます。

また50歳の時、剣道の練習中に左足ふくらはぎ筋断裂の怪我をして約2か月動けず、やっとプールでのリハビリを始めたと思ったら、花粉症を発症、その後、喘息を発症し、医師からは重度の喘息で完治することは無いと言われ、症状が重いときは呼吸ができないため、点滴を受けながら医師の診察を受けた事もありました。

一時は、死を覚悟した時期も有りましたが、私にはやりたい事がまだ多くあったため、まずそれまで続けてきた水泳で喘息に負けない体力を付けようと、まずは、バーリング、蹴伸びから始めたのですが、喘息で肺の力が無くなっていたため、呼吸するにも呼吸のタイミングを頭で考え、意識して吐かなければなりませんでした。

すぐに、体力は戻りませんでしたが、苦しい思いをしながらも、プールで知り合い挨拶をするようになった方々や、指導してくださった先生方に励まされながら泳ぐ事によって体力も戻ってきました。

それまで、効かなかった喘息の薬も効くようになりましたし、一昨年、秋の花粉の影響で喘息の症状がひどく受験できなかった水泳指導員の実技試験も昨年は、喘息の症状は出てはいましたが、何とか合格することが出来ました。

自分でも、驚いたのが肺活量で、2年前2700ccまで落ちていたものが1年前は4000ccを超え、現在は5000ccを超えるまで回復しました。

また、1年前までは強く吹くことが出来ず、何度検査しても測定不能であった1秒間に吹く量が、現在は118%、実年齢より若い肺年齢38歳まで回復しました。

現在でも、心拍数を上げすぎると喘息の発作を起こしそうになるため、自分自身で泳ぎをコントロールしながら泳がなければなりませんが、気管支がふさがり呼吸するのも苦しかった時が有ったことを考えると、夢のようです。

水泳を通して健康を取り戻しただけでなく、苦しかった時、色々な方々に巡り合い、励まされ、指導を受けた事

も私の人生において何物にも代えがたい宝となりました。山奥の地でも、水泳をやっていたからこそ、地域の子供たちとの交流を深める事も出来ました。

昨年の夏休、休みを利用して、地元の小学校のプール授業に参加して子供たちに水泳を指導することができましたし、最終日にそれぞれの目標を達成した子供たちの嬉しそうな顔を見て、水泳を指導することの喜びを実感できました。

さて現在、山は雪に囲まれ、除雪作業に追われて泳ぐのも週に1回程度の時もあります。

この冬、屋根の雪降ろしは4回、駐車場の雪を隣の空き地にスノーダンプで運んだ雪の山のスロープは約20メートルになりました。

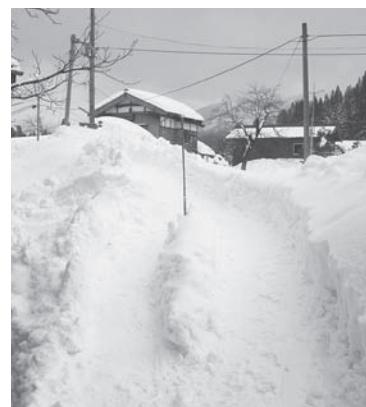
これらの作業は非常に辛いですが、私を指導してくださっている先生から「プールでなくても水泳の練習は出来る。」の言葉をいただいた事を思い出し、除雪作業も、屋根の雪降ろしも「足腰の筋力作り、体力作り、苦しさを乗り越える精神力をを作るもの」と考え、嫌だと思うことなくやっております。

また、春になったら山間地で有ることを生かし、山坂を自転車で登ることにより心肺能力向上に向けたトレーニングを再開したいと考えております。

どうしても、泳ぎたいのに泳ぎに行けない時は、以前教えていただいた「目を閉じて、泳ぐイメージを意識する練習」を実行しております。

このイメージトレーニング、意外に自分の呼吸のタイミングが違うことなどに気づかされるので、時々やるのは良いのですが、やはり実際に泳ぐ方が気持ち良いですよね。

私を励ましてくださった多くのスイマーの方々や、指導してくださった指導員の先生方、そして私を再び動けるようにしてくれた水泳そのものに感謝し、恩返しをするために、私はこれからも時々、下界へ下りて泳ぎ、スイマーの悩みに答えを出せる指導者を目指して勉強したいと思っております。



クラブ紹介

「新しい風」

日本文理高等学校 水泳部顧問 青木 正男

日本文理高等学校は創立30年余の若い学校である。開校当初は新潟文理であったが、日本文理への改名は昭和61年からであり、現在に至っている。

歴史の浅い本校ではあるが、「独立」「敬愛」「創造」を建学の精神として学校生活を送っている。中でも多くの方々が夏の甲子園大会準優勝は記憶に深く刻み込まれているのに違ひはないはずである。

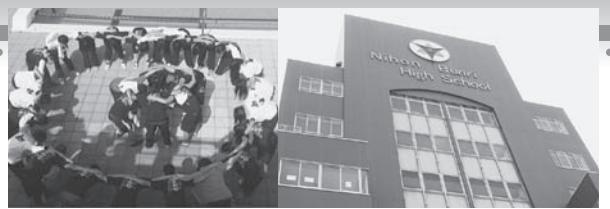


水泳部は古くからの活動もあり、特にスイミングクラブの協力を得ながら、北信越大会やJO大会にも進出し、伝統を築き上げてきていたようである。



私が赴任した年には屋外プールしか設置されておらず、水温の低い時期からの入水はとても辛いもので活動する生徒たちも3~4名程度であった。しかし年ごとに部員が増加していく中で冬場のトレーニングが重要であるため、またその点が大きな悩みのポイントとなっていた。丁度その頃、新潟西区の一番はずれになるが厚生年金スポーツセンター（現メイワサンピア）が設立され、大いに喜ばしいことであった。当時を振り返ってみると、近隣の中学校の先生方（元小針中：木村教頭、現田上中：河井教頭）と協力し合って土・日曜日の練習は凄ましく、今思い出すと本当に心が踊るような思い出となっている。

現在は本校では学校や保護者の協力のもと、校内にある屋内プール（屋外プールに屋根を簡易的につけたもの）で活動することができている。この施設は、特に保護者からの支援により運営できており、冬場も学校プー



ルにて授業直後や学校行事に合わせて活動ができる環境となっている。前記したように冬場のトレーニングは夏場のシーズンに大きく影響を与えており、部員らも有効利用し、その成果が徐々にではあるが出はじめているように感じている。学校内では全国制覇をめざす野球部をはじめ、多くの部活動が全国大会優勝のチャンスを伺っている。これも互いに影響することができて本当にいい環境ではないかと思える。新しいトレーニング方法や選手に対するメンタル指導も大いに有効な点である。

高校生は一般では大人と考えられている一方、自分を形成していく期間でもある。多くのことを経験し、また失敗を繰り返しながらの生活。学校内にいる我々にとって

は朝から夕刻の下校時間までの生活も同じ船に乗った者同志であるため目標をひとつにすることが力の根源となっている。力は違えども、記録の向上を狙う気持ちは皆同じものです。切磋琢磨の心を持ち精進することで結果を出せるのではないか。また力のある選手が力のない選手への心がけもあり、県内の中では多くの部員で活動できるのも原動力となっていると思える。

日本文理では県大会、北信越大会、そして全国大会を主眼に挑戦し続けている。もちろん最大の目標は日



本選手権での活躍を追い続けたいと思っている。高校生選手は、県大会は全国への大きな登竜門となるため、慎重に調整などを心がけている。水温の低い時期でもあり、会場によっては大雨の影響を受ける時もあるのでチーム全体で「緊張感を持ち、かつ大胆に」



をテーマにその時を迎えていた。今までの戦績では県大会男子総合優勝をはじめとして、女子は準優勝、さらに大阪全国大会決勝進出や埼玉・秋田・新潟・東京国体入賞などをおさめている。まだまだ若いチームであるので、今までの功績を土台に更なる向上を計って行きたいと思っている。

「新しい風」と称し、生徒選手らと全国大会に向けてのトレーニングが続いているが、多くの方々の協力を得なければ継続することはできないはずである。常に謙虚で、そして清々しい高校生を作り出し全国で戦えるようになっていきたいと考えている。

日本文理が新たなる「新しい風」になれるよう共にチャレンジしたい。



今年の抱負

ぼくの今年の抱負は、2つあります。1つ目は、夏のNST、BSN大会で、100mと200m自由形で優勝して、学童新記録をだすことです。100mは58秒台、200mでは2分5秒台を目指していきます。

2つ目は、夏のJOで決勝に残り、少しでもいい順位を目指します。

そのため幾つか頑張ることがあります。まずは、苦手なターンを少しでも早く回れるように毎日の練習の中で意識していきたいです。

次にメンタル面で強くなることです。ぼくはレースで緊張してしまい、実力を発揮できない時があるので、常に目標を胸にきざんで、強い気持



アクシー中央 長谷川 謙

ちでレースに挑みたいと思います。そして、いい体づくりです。ぼくは疲れがでやすい体質なので、毎日の筋トレや、好き嫌いなく食事をしっかりとることに心がけて、規則正しい生活をすることが大切だと考えています。

また、常にぼくを支えてくれているコーチや仲間や家族への感謝の気持ちを忘れずに、大切にしていきたいと思います。

ぼくは今年6年生になります。小学生生活最後なので、ぼくにとって最高の年になるように、どんなにきつい練習も全力で頑張っていきたいと思います。

私の今年の抱負は2つあります。

1つ目は、JOのタイムを切って出場することです。13歳になると、50mが無くなってしまって長きより（100m、200m）になるので、がんばりたいです。特に、200mは短水路あと3秒ぐらいなので絶対にタイムを切って出場したいです。

ダッシュ新潟 金田 蒼衣

2つ目は、全国中学校大会に出場することです。JOだと、この期間の大会でタイムを切れば行けたけど、全中は地区大会・県大会と、3つか4つある大会を勝ち抜かないと全中には行けないので、がんばりたいです。中学校では人数が4人いないのでリレーは組めないけど、個人でがんばりたいです。

平成26年度 総務部事業報告

事務局 石見鉄夫

◎総会

平成26年度総会 (H26.4.19) 新潟会館

1. 各部の報告と事業予定承認
2. 平成25年度決算及び26年度予算承認
3. その他
 - ・役員改選について
4. 懇親会

◎理事会

第1回理事会 (H26.3.13)

西海岸市営プール会議室

- ・各部の報告と事業予定承認
- ・平成25年度決算報告と平成26年度予算了承
- ・その他

◎大会関係（主催の大会）

1. 新潟市年齢別選手権 (H26.8.31)
 - 西海岸公園プール
 - ・参加選手 チーム501名
 - 個人185名 計686名
 - ・例年同様、大会運営については全く問題はなかった。
2. 新水協親善公認記録会 (H26.11.22)
 - 西海岸公園プール
 - ・参加選手 630名
 - ・大会は、機械トラブル等もなく、円滑な競技運営が行われた。大会記録が多数樹立された。

平成27年度活動予定

当協会の主催・主管する水泳競技大会

大 会	日 時	主 催
マスターズ フェスティバル	4月19日(日)	西海岸公園 市営プール
第16回新潟県障害者 スポーツ大会兼 全国大会予選会	5月31日(日)	西海岸公園 市営プール
新潟県 小学生室内選手権	6月7日(日)	西海岸公園 市営プール
第31回 NST 新潟県 小学校選手権水泳大会	7月19日(日)	西海岸公園 市営プール

第43回新潟市年齢別 選手権水泳競技大会	8月30日(日)	西海岸公園 市営プール
新水協親善公認記録会	11月2日(日)	西海岸公園 市営プール
JASC新年フェスティバル (SC主催 新水協共催)	1月10日(日) 11日(月)	西海岸公園 市営プール
JOC新潟県予選会	1月30日(土) 1月31日(日)	西海岸公園 市営プール

SC部26年の活動報告と 今後の課題

SC部 松木 保

◎平成26年度の活動

1) 競技会

期日	競技会名	会 場
4月6日(日)	第60回 BC級大会	アクシーひがし
4月20日(日)	第20回マスターズフェスティバル	西海岸プール
5月18日(日)	第25回クラブ対抗大会	柏崎アクアパーク
6月29日(日)	第39回信越AG大会	柏崎アクアパーク
7月6日(日)	第57回A級大会 第2回A級チャレンジミート	DPプール
11月2日(日)	第61回BC級大会	JSSジャンボ
1月11日(日) ・12日(月)	第40回新年フェスティバル	西海岸プール
3月1日(日)	第3回チャンピオンシップ	DPプール

2) 水中介護予防事業・勉強会

期日	名 称	会 場
7月13日(日)	マスターズ水泳研修会	ダッシュ競泳館
9月29日(日)	水中介護予防勉強会	アクティスらんなん
3月8日(日)	水中介護予防勉強会	AFAS 豊栄

3) 民学協働イベント「水中運動体力づくり教室」

5月11日(日)～9月14日(日) 新潟市5区5会場

平成22年から始まった「水中運動体力づくり教室」は、今年で5年目になります。新潟市内の民間スイ

ミングクラブと大学が協働し、地域の水中運動愛好者を増やし、体力向上、健康増進につなげることを目的に続けてきたイベントです。

新潟大学の大庭先生、新潟医療福祉大学の佐藤先生によるシリーズ「水中運動の勧め」の講義は、イベント参加者にとってわかり易く、説得力があり、また傍聴したスイミングクラブ指導者にとっても大いに勉強になりました。

講義の後に行う「水中運動体験会」も担当インストラクターの個性があふれ、事後のアンケートではほぼ100%の参加者に満足の回答をいただきました。

延べ468人の地域住民に参加いただいたこの民学協働イベントは一定の成果を上げたということで、今年で一旦ピリオドを打ちます。今後はこの5年間で学んだことを、各クラブにおける水中運動の指導と啓蒙活動に役立てて行きたいと思います。

皆様のご協力に厚く感謝申し上げます。

平成26年度の反省と 平成27年度の活動計画

競泳強化部 上野 幹夫

◎平成26年度の反省

1 通年の強化練習について

- ① 計画通りに強化練習を行い、全体的には成果が上がっている。しかしながら、県全体のレベルアップを考えると、平成26年度以上の練習時間の確保が必要である。
- ② 夏休みなど学校の長期休業中にも2部練習等効果的な練習を行うことができた。
- ③ 小学生、中学生、高校生とも新潟県の上位で活躍する選手が育ってきているが、例年に比べて、北信越・全国大会出場者が減少し、物足りない結果となっている。
- ④ 普及部からの選手勧誘などの強化が課題として挙げられるが、指導体制を確立することが先決である。高校進学時における選手の定着に課題がある。
- ⑤ 大学進学後も競技を継続し、国体入賞・日本選手権出場を目指に練習を継続する選手を輩出。

2 合宿について

- (1) 目的
泳力およびチームワーク・選手としての意識の向上

(2) 実施時期・会場

- ① 5月連休合宿（西海岸公園市営プール・アクシーグループ（予定））
- ② 年末合宿（西海岸公園市営プール・新潟医療福祉大学（予定））

(3) 成果

- ① 合宿後の大会等では、記録向上が見られ、大きな成果を上げている。
- ② 選手としての自覚だけでなく、集団生活における協力性・責任感などが育ってきている。
- ③ 小学生中学年から高校生までの異年齢集団であるが、高校生が全体のまとめ役としてリーダーシップを発揮するよい機会となった。以上のことから、今後も合宿は継続して実施したい。

3 試合等について

(1) 試合数 1年間に15~20試合に参加

(2) 年代別の成果

- ①大学生 ジャパンオープン出場
- ②高校生 北信越・県大会入賞
- ③中学生 県大会入賞、北信越大会、全国中学校大会

(4) 小学生 BSN・NST 大会入賞

(3) 県ランキング 各年代でランキング入りした選手数はやや減少。

(4) 平成27年度も小学生から大学生までの各年代で活躍が期待できる。

4 今後の課題

- (1) 全国大会入賞に向けた選手の発掘・育成
- (2) スイミングスクール、中・高体連等との合同練習
- (3) 指導者の転勤等に関わる不安定要素の解消

◎平成27年度活動方針（案）

1 通年の強化練習について

(1) 毎週火曜日～土曜日

17:30～21:00の時間帯で

*土曜日（午前）等を活用し、合同練習 6月～9月中旬 屋外プールで練習

- (2) (1)以外にも土日や長期休業中の特別練習を計画
- (3) 中・高体連やスイミングスクールとの合同練習を計画

2 合宿等について

(1) 実施時期

5月連休、年末年始、通常の土日を使ったミニ合宿

(2) 場所

新潟市およびその近郊

3 試合について

(1) 参加する試合の選択

- ・大会のレベル・規模等を考慮して参加する。
- ・全国大会の出場を目指すので、その予選会には全て参加する。

4 その他

- ・県水連との連携をはかりながら活動を進めていく。
- ・普及部からの積極的な選手勧誘。
- ・コーチの確保に毎年苦慮している。選手の指導と仕事の両立が難しい。

<主な大会日程> (参加予定)

月	大会名	月	大会名
4	ダッシュ新潟水泳記録会	10	市内中学総体、県スプリント
5	ミドルディスタンス選手権、高校地区大会	11	新水協親善記録会
6	県中体連記録会、国体予選、小学室内選手権、市内中学、高校県大会	12	
7	中学地区、高校北信越、小学NST、中学県大会	1	新年フェスティバル
8	中学北信越、小学BSN、インハイ、全国中学、JO夏季	2	JO予選、長岡室内選手権
9	インカレ、国体、高校秋季県	3	チャンピオンシップ、JO春季大会

*この他にも大会が入ることがある。

平成26年度 事業報告 平成27年度 事業計画

日本泳法部 松 田 彰

◎平成26年度事業報告

- ① 泳法教室 日曜日13:30~14:30
春10回 秋10回 冬8回 年間28回実施
- ② 第11回 関屋浜遠泳大会 7月21日(月)海の日
小学生10名 成人36名 参加
- ③ 第59回 日本泳法大会 8月23・24日(土日)
名古屋日本ガイシスポーツプラザ
資格審査 游士 2名合格 渡邊涼子 山本裕子
- ④ 第16回 日本泳法競技会 10月4日(土)
東京辰巳プール 3名出場

横泳ぎ競泳	25m	50m
荒井ひかる	21秒53	4秒07
斎藤 彩夏	19秒19 2位	39秒54 3位
松田 彰	22秒63 1位(大会新)	51秒53 1位

⑤ 新年初泳ぎイベント 平成27年1月4日(日)
西海岸プール 解説 酒井文子 演技17名

⑥ 第63回 日本泳法研究会
平成27年3月21・22日(土日)鹿児島 神統流

松田 彰 杉澤葉子 山本裕子 3名出席

⑦ 主馬神伝流 日本泳法流派認定祝賀会
平成26年5月25日(日) 愛媛県大洲

杉澤葉子練士 代理出席

日本泳法の流派は13となった

◎平成27年度事業計画

① 泳法教室

春秋冬 各8回

春 4月12・28 5月10・17・31 6月14・28

7月5日 8回

秋 10月4・18・25 11月8・15・29

12月6・13日 8回

冬 1月17・24 2月7・14・21・28

3月6・13日 8回

② 第12回 関屋浜遠泳大会 7月20日(月)「海の日」

③ 第60回 日本泳法大会 8月22・23日(土日) 広島

④ 第17回 日本泳法競技会 10月3日(土) 東京・辰巳

⑤ 第64回 日本泳法研究会 平成28年3月19・20日(土日)
東京 ロイヤルパークホテル

日曜水泳教室

西海岸普及部 米 田 瞳 美

西海岸市営プールに毎週日曜日の午前10時から11時まで小学1年生～6年生の子供たちが通っています。(※時間変更有: 5月～9月までは8時30分～9時30分) 楽しんで泳ぐこと、けがをしないことを第一にしてコーチ(有資格者)全員で、子供たちと向き合っています。

「水を怖がらずに、顔をつけることができる。」「浮くことができ、バタ足で進むことができる」に始まり、「顔付けクロールから息継ぎクロール」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」につながっていきます。顔

に水がかかるのを嫌がっていた子供たちがいつの間にか、平泳ぎや、バタフライに挑戦している姿をみると、とてもうれしくなります。

また、教室が終わり、更衣室での出来事にも、うれしい発見や喜びがあります。

着替えがおわり、髪をふきながら低学年の女児が教えてくれました。

『あのね～、今日はおもしろかったよ!!』彼女がおもしろかったのは、ビート板キック競争のことでした。

どれだけ早く進めるかの、ビート板キック競争です。

正しくキックしないとよく進みません。力任せにキックをしても思うように進まないのが、キックの難しいところです。

「おもしろかった。」は、力任せでなく、しなやかなキックを打つことができた。水に乗ることができた。ということです。ビート板キックで自分の思うように足を動かせ、進むことができたという小さな体験の積み重ねが、自信につながっていきます。



その小さな自信が、めんかぶりクロールへつながり、息継ぎをしてのクロールにつながっていきます。そんな場面に出会うことができる西海岸市営プール：普及教室です。



鳥屋野普及部 阿 部 優 貴

平成27年4月からリニューアル鳥屋野プールの新年度の水泳教室がスタートします。

教室は毎週日曜日の朝8時30分からで、元気いっぱい！やる気満々！の子どもたちが参加してくれています。

この教室は、新潟地震の翌年の昭和40年（1965年）に、泳げない子どもたちをなくしたいということで、小学生を対象にスタートしたと聞いております。

平成20年（2008年）には、日本水泳連盟から「水泳の普及に貢献した優良団体」として表彰を受け、今年が51年目となる歴史のある教室です。

この教室に、私は5年前からスタッフとして参加しています。以前は自分で泳ぐことができればそれでよかったのですが、指導に参加するようになってから、自分ではない誰かに伝える難しさ、なかなか伝わらないもどかしさを知り、私自身多くのことを学ぶことができました。

この5年間指導に参加して、子どもたちの笑顔は何よりも嬉しく、また子どもたちの「もっと教えて！」の声が聞けた時は本当にやっていて良かったなど日々やりがいを感じています。

保護者の方からも「ありがとうございました。」「次回もビシバシお願いします。」という温かいお言葉を頂いて、子どもだけでなく私も毎週のプールがとても楽しみです。

これからも、子どもたち、保護者の方々、指導員が一丸になって頑張れる教室にしていければと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

平成26年度の活動報告と 平成27年度の活動計画

シンクロ部 中田フミ子・強化コーチ 大串真理子

◎平成26年度の活動報告

I. 強化について

① 強化練習

平日の入水時間が1時間20分と少ない中でシンクロの強化する時間が足りない。

時間をかけずに泳力・体力を効率よくつける工夫を考慮しつつの練習である。

コーチ研修やナショナルコーチのブロック講習会など陸上での筋力トレーニングやストレッチ、シンクロの基礎からの強化を学んだ。

全て活かしたいが時間が足りない。股関節が固いのが悩み。ストレッチは効果が出て来ている。



② 合宿について

計画した合宿はこなせたが、高校生が受験校で学校行事が多いこと、コーチも休みが取れず、夏休みに競技会に合わせた日数の合宿が組めない。

全国大会は公式練習から最終日まで集中力が持たない。

③ 大会結果

中学生のデュエット

中学生区分デビューの結果、全国 JO の標準点に 0.0834 及ばず。

しかし、小学生の標準点より 12 点も高いなかでデビュー戦としては頑張った。

全国 JO より標準点が更に 2 点も高い 13-15 ソロ・デュエット大会に新しいルーティンで挑戦したが、レベルアップした内容だったので短期間ではまだ自分たちのものにできず、残念ながら本選まで通らなかった。

中 3 ・ 高 1 の 2 人は国体枠を逃す。

テクニカルルーティンが難しい、北信越はレベルが高い 等々でルーティンの見直しが必要。

2014 年度、最後の 3 月に開催された競技会に普段、コーチとして手伝っている大学生 2 名と中・高混合チームでエントリーした。中学生はチームの経験がないのでとても勉強になった。

II. 育成について

現在、コーチ不足のため、募集することもできずにいる現状である。今年度は OG の発掘などを考慮中である。

III. マスターズコースについて

長く続いているが、現在は少人数で、毎週火曜日 12 時半～西海岸公園プールで通常練習をおこなっている。

◎平成 27 年度の活動計画

I. 強化について

① 強化練習

入水練習での体力・持久力を従来のスイムから、ルーティンをセットで泳がせることでシンクロ面での強化と同時に体力・持久力・瞬発力をつける。

陸上トレーニングでは、股関節周りのストレッチに効果が表れているが、非常に時間がかかるので曜日別トレーニングを更に工夫する。

今年の世界選手権で初のミックスデュエットの代表に決定した足立夢実さん（昨年度の県シンクロ委員会の勉強会に講師として招請した）にフリールーティンを作っていただいた。

② 合宿について

競技会での行動や練習・本番までの体力のペース配分・精神力の維持などを身につけさせるためにも月 1 回合宿に加え、特に夏休みにまとまった合宿を組めるようしたい。

③ 競技会

中学生デュエットは全国 JO を最終目標として各競技会で大会の雰囲気や毎回違うプールでの水慣れをより多く体験する。

昨年、中 3 と高 1 の二人でデュエットを組み、国体に挑戦したが年齢区分が違ったので全国 JO にはエントリーできなかった。

今年は、国体を最終目標として 3 大全国大会のうち、夏休みに開催されるチャレンジカップと全国 JO に出場できるように標準点を突破する。

④ 普及・育成について

◎ 手始めとして、4 月～6 月第 1 土曜日西海岸プールでシンクロ体験教室を開催予定している。

◎ OG 等に呼びかけ、審判員の C 級検定講習を県シンクロ委員会主催で開催を予定している。

⑤ マスターズコースについて

現在は火曜日の通常練習を行っているが、土・日曜日などをとの要望も聞こえてくるが、プール利用状況などを考えると、永遠の課題であろうと思っている。



HS部 平成26年度活動報告書 平成27年度活動予定

HS部 ● ● ● ●

○平成26年度HS部活動報告

月日	活動内容	会場
H26年 5月25日(日)	第15回新潟県障害者スポーツ大会 全国大会予選	西海岸プール
8月25日(日)	新潟市体育祭年齢別選手権 新潟県障害者スポーツ大会 選抜選手参加	西海岸プール
10月12日(土) ~14日(月)	全国障害者スポーツ大会 新潟市選手2名	東京都
H27年 2月22日(日)	新潟県障害者水泳記録会	ふれ愛プラザ

○平成27年度HS部活動予定

月日	活動内容	会場
H27年 5月31日(日)	第16回新潟県障害者スポーツ大会 全国大会予選	西海岸プール
6月7日(日)	小学生室内選手権	西海岸プール
7月19日(日)	第30回NST新潟県小学生選手権 水泳大会	西海岸プール
8月30日(日)	新潟市体育祭年齢別選手権 新潟県障害者スポーツ大会 選抜選手参加	西海岸プール
10月24日(土) ~26日(月)	全国障害者スポーツ大会	和歌山県
11月22日(日)	第10回新水協親善公認記録大会	西海岸プール
H28年 1月30日(土) ~1月31日(日)	第37回全国JOCジュニアオリンピック カップ春季水泳競技大会新潟県予選会	西海岸プール
2月★日(日)	新潟県障害者水泳記録会	ふれ愛プラザ

○平成26年度を通じて

5月度／新潟県障害者スポーツ大会及び2月度／新潟県障害者水泳記録会におきまして、各部よりのご協力を頂き無事に大会を終えることが出来有り難うございました。

また、大会や記録会におきまして、参加者の怪我等も無く安全に競技が進行出来る事も当たり前ではありますですが素晴らしい事だと思います。

27年度も、参加者が気持ちよく泳げた！ベストを尽くせた！！と、満足の記録会、大会でありたいと思いますので、各部皆様よろしくお願ひ致します。

レディース部を想う

レディース部 野田文江

「ビバ&クイーン（シンクロ、水泳指導員）」から「レディース部」になって30年余り。

バブル時代の鳥屋野体育館プールは月曜日250人、火・金曜日150人、あの参加者数は何であったのかと思い起す。

時は過ぎプール施設は6ヶ所（白根プール）指導員数38名で誠心誠意、取り組んでいます。“身を粉にして”という言葉が当てはまるのではないか。

ベテラン指導員が一挙に退部し、驚愕を覚えた。しかし部員は一丸となり頑張って参りました。

時代は動いています、教室参加者の高齢化に伴う指導法の多様化が必要になります。

指導法を豊富にし、集客率を上げるのも仕事の内容の一つかと思われます。

昨年末、白根プール新設に伴い指導員派遣要請を受けました。設定日が月曜日、遠路なので話し合いをしました。事前にいろいろと考慮を頂きました。3期から4名が指導に当たっています。

新年度からは新企画も組まれてありましたが、出来る限りの協力を惜しまないと力の強い発言もあり、レディース部の未来を確信しました。

参加者に、どのような「おもてなし」が出来るかを考え、会長はじめ、協会員のご協力を賜りながら各施設の職員の方々と共に益々前進してまいります。

開発公社で指導員養成コース（レディース担当）を開催しています。26年度の指導員が27年4月、第1期からデビューします。期待しています。

初代部長平本千代子さんが1月11日に天に召されました。新レディース部の飛躍に功績を残されました。心から感謝を申し上げるとともにご冥福をお祈り申し上げます。

・編集後記

今春も広報をお届けすることができました。

原稿を寄せてくださった皆様に感謝申し上げます。

そして今年度も、皆様が夢や希望に向かってご活躍されますよう応援しております。

広報担当 齋藤 敦子

