

広報 新潟水協

平成29年 4月23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

水泳協会の活性化のために

会長 石川 志郎



昨年9月、顧問の江口良助氏を失った。

彼は、わが水泳協会の「生き字引」であり、大黒柱であった。常にみんなを和ませ、

今、何をすべきかを的確に示唆してくださった大きな存在であったために、まことに残念であり、痛恨の極みである。ここに改めて哀悼の心をささげたい。

ところで、生前いろいろな話をしたが、「水泳協会のあり方」について江口氏独特の視点から力説されていたことがあった。

① 水泳協会員の老齢化が目立つ。② 若者が入会しないのは、働きかけが足りないこともあるが、協会の魅力が無いからである。競技会を運営することが主になっているような印象を受ける。③ スイミングスクールのコーチや中、高の教師、主婦など多様な階層の人々が積極的に入会し、意欲を持って活動できるような環境をつくり出すべきだろう。

おおむねこのようなことであった。酒席でも二人きりになると、必ずとっていいほど水泳協会の話になる。選手として活躍した時代を懐

かしむ話よりも、現実を憂えてもっと子供たちが「のびのびと泳げる環境」を願った話が多かったのである。水泳と子供をこよなく愛するやさしい人であった。

さて、私なり現実を改革する「視点」を思いつくままに述べてみると、競泳：小、中、高、大の一貫した強化体制を作り出すために、スイミングスクール、中体連、高体連、大学との連携を積極的に促し「層としてのコーチ陣」を創出する。

【シンクロ】担当コーチ陣の努力により、成果が上がりつつあるのでさらに進めていけるように支援していく。

【障害者水泳】水泳協会の部門をもっと強化し、特別支援教育の関係者と連携を深めていくよう働きかける。

以上の視点を意識しつつ、今年度こそ会員の拡大を図っていきたいと思う。皆様のご協力を切にお願いしたい。

新潟全中奮闘記

JSS ジャンボスイミングスクール 竹村 悠司

「新潟で全国中学（以下全中）が開催される。」と聞いたのが約2年前。中学校の先生方が新潟全中の代表コーチの依頼をしにジャンボスイミングまで足を運んでくださった事を今でも鮮明に記憶している。

私自身、全中に帯同するのが初めてだった事や地元開催という部分で、依頼された当初は期待よりも不安の方が大きく、2年先の事を考えると、何から始めれば良いのかわからなかった。

まずは、一人でも多くの選手が翌年（2015年）開催の秋田全中に出場し、全国経験を積むことが大切だと考え強化に励んでいった。

2015年の県大会では健闘及ばず、当時の1・2年生は個人種目での全中出場は0名、リレー種目での全中経験者が数名という結果になった。この状況で新潟全中を勝負していくとなった時には、依頼された時よりもさらに不安が大きくなっていった。

新潟全中まであと1年の状況で焦りはあったが、中学校の先生方、他スイミングスクールのコーチで沢山の強化策を話し合い、新潟全中参加候補選手を対象に、日曜日や長期の休み期間を利用して、定期的に練習会を実施した。新潟市水泳協会様をはじめ、多くの方の協力で大切な時期に選手強化をする環境を準備していただいた事を本当に有難く思う。

「新潟全中を開催するにあたり、沢山の先生方が協力してくださっている。当たり前ではなく、常に感謝の気持ちを忘れないように。」と、何度も選手達へ話をさせてもらい、少しずつの積み重ねで選手達の意識も変化し、戦う集団になっていったように思う。

迎えた2016年の県大会。独特の緊張感の中、新潟全中出場を目指してレースをし、勝ち上がった50名の代表選手と共に、県大会後3度の強化合宿と事前合宿を行い本大会に備えた。

約2年間の強化計画を沢山の先生方の協力で進めていき、私が指導者として初めて参加する激闘の3日間がいよいよ始まった。

初日、松橋選手（西川）が50m自由形で実力を発揮し決勝進出。翌日の決勝に期待した。決勝進出を狙っていた選手も多かったが流れに乗れず、全国の厳しさを目の当たりにした。

2日目、各選手ベストタイムは更新するものの決

勝進出は前日に行われた松橋選手の50m自由形のみ。松橋選手のレースを県選手団全員で応援し、堂々の8位入賞。選手団を奮起させる最高のレースを見せてくれた。

最終日、宮村選手（坂井輪）の400m自由形から始まった。チームに勢いをつける快心のレースで5位決勝進出。良い流れにのり、齋藤選手（鳥屋野）が100mバタフライでベストを更新し、8位決勝進出。鈴木選手（直江津中等）が2年生ながら100m自由形で、7位決勝進出。飯田選手（直江津東）が200m個人メドレーで400m個人メドレーの悔しさを晴らすレースをし、8位決勝進出。最終日によりやく新潟チームの粘り強さが見られた。決勝レースでの新潟県の応援席は大いに盛り上がっていた。

激闘を終え、結果だけを見れば入賞数は少ないものの選手も指導者も全力で戦った結果であり、結果に至る過程の中に沢山の経験と思い出が詰まった新潟全中になったと思う。私自身もこの貴重な経験は生涯忘れることのない財産になった。そして新潟県選手団として戦えた事を誇りに思う。出場した選手には「新潟」を背負って戦った全中を今後の糧にし、強い新潟県を築いてほしい。

最後に、新潟全中を迎えるにあたり、合宿や大会に引率している期間カバーして下さった会社のスタッフの方々に心から感謝しています。そして数多くの感動を与えてくれた選手達、準備・運営・協力して下さった全ての方々に感謝したいと思います。

本当にありがとうございました。



● 全中を終えて JSS ジャンボ 齋藤 菜帆

今年の夏、新潟で全中が開催されました。私は100メートルバタフライで7位入賞という結果を残すことが出来ました。これは、今までにない以上の努力と支えてくださった方々がいたからだと感じた記録です。

全中出場が決まってから、合宿続きの日々となり



ました。私は、いよいよ本番が近づいてきたんだなど実感し、気合いを入れて練習に取り組みました。練習は楽ではありませんでしたが、そこには競い合ったり励まし合える仲間がいました。仲間がいたことできつい練習も乗り越えることが出来ました。レースのときには今までに味わったことのない応援

をして貰えました。仲間という存在は本当に大切なのだと全中を通して改めて実感することができました。更に、ずっと応援し続けてくれている家族やコーチの方々の存在もかけがえのないものでした。感謝の気持ちでいっぱいです。

私は全中を経験できて本当によかったと思っています。最高の思い出になりました。

高校生になったら、インターハイや国体を目指して日々努力していきたいと思っています。そしてまた、全中のときのような経験ができればいいなと思っています。

● 全中で得たもの アクシー MAKI 松橋 一吹

中学校生活の中で、最大の目標であった、全国中学校水泳競技大会に出場することが、出来ました。そして新潟県キャプテンとして選手宣誓という、貴重な経験もさせて頂きました。

昨年の県大会では、3年生に力及ばず、悔しい思いをしました。自分の全中に対する気持ちが低く、甘く考えていたように思います。しかしその悔しかった思いを忘れず、毎日辛い練習を乗り越えてきました。怪我や故障に苦しみ、リハビリに通いながら練習をしてきました。全中出場までには、自分が想像していた以上の、過酷な練習とプレッシャーがありました。しかしたくさんの方々支えがあり乗り越えることが出来ました。コーチや家族、チームの仲間や友人、学校の先生方のご指導ご声援が励みとなりました。競泳は個人競技と思われがちですが、全中出場メンバー一丸となって戦い、改めてチームワークの大切さを実感することが出来ました。

私は高校生になっても競泳を続けていきたいと思っています。高校生の全国大会で

あるインターハイに出場することが、次の目標です。今まで以上の過酷なトレーニングと試練を乗り越えていかなければならないと思います。今の現状に満足することなく、一日一日の練習を大切に、高い意識を持ち、次の目標に向かって、取り組んでいきたいと思っています。苦しい時は中学生の時のことを思い出し、乗り越えていきたいです。そして支えて下さる方々への感謝の気持ちを忘れず、取り組んでいきたいと思っています。





私と水泳

築井 四子男

現役時代の私は外国航路の船員でした、世界の大海原を駆け巡ること30数年間その航程は延べにして何十万マイル、70才の半ばにして今尚プールの水の中とは、まか不思議な我が人生、水との緑の深さを感じずにはられません。

終戦後間もない頃の小・中学校時代にはプールなどと言った贅沢な施設などあろうはずもなく飯豊連峰の山裾を流れる加治川の支流の小さな田貝川でよく泳いでいました、泳ぎと云うよりは水中での素潜り遊び、泳法と云えば犬かきが専門、そして魚捕り、木の枝からの水中跳び込みのターザンごっこ等でとても今風の水泳と云われるようなものではありませんが強いて云うならそこが少年時代に通った遊泳場で自然が恵みの“天然プール”です、子供にとって川は危険であることは今も昔も変わりはなく母によく叱られました、川遊びがバレないようにスポンポンの素っ裸で夕暮れ時まで川に飛び込んでハシャギ廻り腹ペコで家路を急いだことなど思い返せば懐かしい子供の頃の思い出です。

本格的なプール施設を知ったのは平成19年の春頃で、仕事場での落下事故で怪我をして肩と腰のリハビリで水中歩行練習のため西海岸公園の市営プールに通う事になってからで、そこではじめて館内で目にしたプール場の光景は海原を飛び跳ねる、飛び魚か？イルカか？流麗なスイマー達の泳ぎっぷりを見せつけられて“ビックリポン”とても感動したことを覚えています、当館には様々な水泳教室があることを知り“俺もやってみてイ〜”の思いから通院が終わって早速初級コースからお世話になることとなりそれ以来水泳の楽しさ辛さの付き合いが始まって10年にもなりました、今は



大勢の仲間と一緒に四泳法に挑戦中です。

毎年恒例の新潟市秋季市民体育祭では1年間頑張った練習の成果を試すため自由形・横泳ぎ・混合（レク）200メートルリレーなどの記録大会に参加して毎年の記録を取り続けて楽しんでいます。私達の混合（レク）リレーチームは紅一点の4人組みで何時もプールで顔を合わせているよき仲間同士の間で生まれた、まだまだ若〜イチーム“はまなす”です、リレー競技開始まえの恒例の仮装パフォーマンスでは“百才まで泳ごう会”“チームはまなす”を白文字で飾った真っ赤な半被（はっぴ）を4人お揃いで羽織って堂々と入場しています。この派手な半被姿も当初はただ物珍しそうに眺められているだけでしたがこの頃観客席の中にも知り合いが増えたせいか「ガンバレ〜」の声援をもらえるようになりました、それに応えるように誇らしげに手を振って意気揚々いい気分ですスタート台に向かいながら競技まえの心の準備をしています。

この人生の七十坂を今歩きながら感じることはこれからの体力の維持管理も大変だなァ〜と思うことです、如何に努力や技術を以てしても泳力の衰えはいつの日か必ずやってくるだろうと思うとき自分が今持っている泳力の証明となるような資格が何かないものかと調べ廻った結果、ヨッシャ〜これだというものが見つかりました、それはこの春から始まる日本水泳連盟主催の“水泳指導員養成講習会・検定会”です、そして受講することに決めました、この年齢にして挑戦できるラストチャンスとしてこれまでに教わってきたことの集大成をもって思いっきりチャレンジして秋の検定試験には合格できるように日頃の練習にも一層の努力を惜しまず頑張ろうと思っている昨今です。



今年の抱負



◆アクシーひがし 吉川 航介

僕は昨年のNST、BSNの大会で表彰台に乗ることを目標に努力してきました。毎日の練習を休まず行く事はもちろんですが、特に頑張ったと思う事は夏の県合宿です。他のチームの選手やコーチと練習する機会はあまりないので、とても良い経験になります。練習が厳しくつらくなった時、いつも大会にいるライバル達が頑張っているところを見ると、「僕も頑張らなくては」と思い練習に耐えることが出来ました。僕は、このような厳しい練習を積み重ねたからこそ、そして大切なライバルがいたからこそ、2つの大会でどちらも1位という良い結果が残せたと思います。

また、夏季ジュニアオリンピックにも出場する事ができました。フリーリレー、メドレーリレーで出場しましたが、どちらも予選敗退でし

た。その時はとてもくやしくて、もっともっと練習をして、今度は個人種目で出場したいと思いました。

僕の今年の目標は、春、夏のジュニアオリンピックにどちらも出場することです。春のジュニアオリンピックは個人種目の50、100メートルの背泳ぎで必ず切り、出場します。夏のジュニアオリンピックは一つ年齢が上がりますが、あきらめずに目標に向かって練習をしていきます。

4月からは僕も中学生です、水泳以外の事で周りの人から支えてもらっている事を自覚し、感謝の気持ちを忘れないでいたいです。そして、勉強も大変になりますが、文武両道を目指し、どちらもあきらめないで最高の1年になるように頑張ります。

◆アクシー MAKI 佐藤 真波

今年の夏、私には目標が2つあります。

1つ目は、全国ジュニアオリンピックに出場し決勝に残ることです。全国ジュニアオリンピックは、厳しい標準タイムを突破した選手だけが全国から集まって競い合う大会です。私は、この大会に一度も出場したことがありません。だから、コーチに注意されたことを直し、一つ一つの練習を考えて泳ぎ全国ジュニアオリンピックに出場できるようにがんばりたいです。

2つ目は、北信越大会に出場することです。北信越大会に出場するには、県大会に出場して決勝に残って3位までに入らなければなりません。そのために、毎日努力し、苦手なターンやスタート、呼吸を強化していきたいです。

4月からは中学生になり、勉強が難しくなると思います。だから、水泳と勉強の両立ができるようにしたいです。

そして、いつも送り迎えをしてくれる親に感謝したいです。これからも一緒に練習している仲間たち、コーチと一緒に目標に向かってがんばっていきたいです。



平成28年度 総務部事業報告

事務局 石見鉄夫

◎総会

平成28年度総会 (H28. 4.16) ラマダホテル

1. 各部の報告と事業予定承認
2. 平成27年度決算及び28年度予算承認
3. その他
 - ・ 県水連競技委員会報告
4. 懇親会

◎理事会

第1回理事会 (H28. 3月) 西海岸プール

- (1) 各部の事業報告
- (2) 予算、決算
- (3) その他

◎受章

◎大会関係 (主催の大会)

1. 新潟市年齢別選手権 (H28. 8.28)

例年同様、男女年齢別 (8歳以下A~84歳Rまで5歳きざみ) で種目別、個人対抗及びリレーはチーム対抗で競技を行い、順位を決定した。参加人数は、高校以下362名、大人216名、合計578名となった。申込段階での問題等もなく、円滑な競技運営が行われた。

大会当日は高温であったが、屋内プールが休憩場所として開放されていたので、選手・応援保護者とも適宜利用し、大会運営上問題は生じなかった。大会は大いに盛り上がり、例年通り、夏を締めくくるよい大会となった。

2. 新水協親善公認記録会 (H28.11.20) 参加選手488名

今年度も昨年より73名減少し、488名という参加人数であった。機械トラブルもなく、選手最優先の、時間にゆとりのある大会運営であった。その結果、大会新記録も多数樹立される素晴らしい大会となった。

平成29年度活動予定

当協会の主催・主管する水泳競技大会 (会場は全て西海岸公園プール)

大会	日時	主催
マスターズフェスティバル	4月16日(日)	スイミングクラブ協会
新潟県障害者水泳大会	5月28日(日)	障害者スポーツ協会
新潟県小学生室内選手権	6月11日(日)	県水連
第31回 NST 新潟県小学校選手権水泳大会	7月16日(日)	県水連
新潟市年齢別選手権水泳競技大会	8月27日(日)	新潟市、新潟水泳協会
新水協親善公認記録会	11月19日(日)	新潟水泳協会
JSCA 新年フェスティバル	1月7日(日) 8日(月)	スイミングクラブ協会
JOC 新潟県予選会	2月3日(土) 2月4日(日)	県水連

SC部28年の活動報告と今後の課題

SC部 松木 保

◎平成28年度の活動

1) 競技会

期日	競技会名	会場
4月3日(日)	第64回 BC 級大会	アクシーひがし
4月17日(日)	第22回マスターズフェスティバル	西海岸プール
5月15日(日)	第27回クラブ対抗大会	柏崎アクアパーク
6月28日(日)	第40回信越 AG 大会	柏崎アクアパーク
7月3日(日)	第59回 A 級大会 第4回 A 級チャレンジミート	DP プール
11月6日(日)	第65回 BC 級大会	JSS ジャンボ
1月8日(日) ・9日(月)	第43回新年フェスティバル	西海岸プール
2月26日(日)	第4回チャンピオンシップ	DP プール

2) 水中介護予防事業・研修会

期 日	名 称	会 場
10月2日(日)	ベブースイミング研修会	アクシーひがし
3月12日(日)	水中介護予防勉強会	AFAS豊栄

新潟県スイミングクラブ協会が平成18年より継続してきた水中介護予防事業が、今年で完了することになりました。この事業は、水中運動参加者の身体組成・体力・主観的日常生活感の変化を測定することで、これまで漠然と健康に良いとされていた水中運動の効果を具体的証拠（エビデンス）で証明しようとして取り組んできたものです。

参加者の平均年齢は67.7歳。成長期の子とも違い、測定数値が持続的に向上することは少なく、そのためレッスンへの意欲が低下したり、測定に対して抵抗を示したりする方も多くいらっしゃいました。しかし、この事業を通して現場の指導者たちは多くのことを学ぶことができました。

この度、過去11年間で採取した340人の測定データを新潟医療福祉大学の佐藤大輔先生に分析していただき、「水中介護予防広報誌」としてまとめました。一読すると、高齢者に対して水中運動がどのような効果を及ぼすかが明らかになります。

これからはこの「水中介護予防広報誌」を活用し、地域の人々に水中運動のすばらしさを伝えていきたいと思えます。そして、私たちの仕事が新潟市民の健康寿命を延ばすことに少なからず貢献していることに誇りを持ち、これからも指導に携わっていかうと思えます。

平成28年度の反省と 平成29年度の活動計画

競泳強化部 上野 幹 夫

◎平成28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28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、高校生ともに新潟県の上位で活躍する選手が育ってきている。県チャンピオンシップでの優秀賞1名、全国JOC出場3名と大きな成果を上げることができた。
- ④ 普及部からの選手勧誘を進めているが、人数が増えない。今後の大きな課題。

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・白根総合プール・新潟医療福祉大学・日本文理高校)
- ② 年末強化練習(スタッフと練習会場の確保が困難で実施できなかった)

(3) 成果

- ① 合宿の大会等の大会では、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。(練習会場、スタッフ確保が課題)

3 試合等について

(1) 試合後 1年間に15～20試合に参加。

(2) 年代別の成果

- ① 高校生 北信越・県大会入賞、インターハイ・全国JOC出場、最優秀選手。
- ② 中学生 県大会入賞、北信越大会出場。
- ③ 小学生 BSN・NST大会入賞、全国JOC出場、最優秀選手。

(3) 県ランキング 各年代でランキング入りした選手・種目数が増加している。

(4) 平成29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
(安定したスタッフの確保)。
- (4) 練習場所の確保 (特に合宿時)。
- (5) 選手の勧誘と育成 (普及との連携強化)。

◎平成29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
*土曜日 (午前) 等を活用し、合同練習
- (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強化合宿
- (2) 場所
新潟市およびその近郊 (練習場所確保が課題、西海岸プール利用希望)

3 試合について

- (1) 参加する試合の選択
 - ・大会レベル・規模等を考慮して参加する。
 - ・全国大会の出場を目標とするので、その予選会には全て参加する。

4 その他

- ・県水連との連携を図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 (日程は予定) >

月	大会名	月	大会名
4	30日ダッシュ新潟水泳大会	10	6日市中学総体 (西海岸)、15日県スプリント選手権 (DP)
5	14日ミドルディスタンス選手権、24日高校地区大会 (西海岸)	11	新水協親善記録会 (西海岸)
6	3日県中学記録会(DP)、4日国体県予選会、11日県小学生選手権 (西海岸)、16～18日県高校 (西海岸)、19・20日地区中学 (西海岸)	12	
7	5・6日中学地区 (西海岸)、16日 NST 選手権 (西海岸)、21～23日高校北信越 (富山)、22・23日県中学 (DP)	1	7・8日新年フェスティバル (西海岸)、21日長岡新春 (DP)
8	3日北信越中学 (長野)、20日 BSN 大会 (DP)、17～20日インハイ (利府)、17～19日全中 (鹿児島)、22～26日全国 JOC (東京辰巳)、27日新潟市民大会 (西海岸)	2	3・4日 JO 予選会 (西海岸)、17日長岡室内選手権 (DP)、25日チャンピオンシップ (DP)
9	15～18日国体 (松山)、22日県高校秋季 (DP)	3	27～30日全国 JOC (東京辰巳)

*この他にも大会が入ることがある。

日本泳法部の活動 28年度報告と29年度計画

日本泳法部 水島恵子

◎平成28年度 (2016) 報告

① 泳法教室

毎週土曜日 春・秋・各期10回 冬・8回 年28回開催

春 4月9・16・23・30 5月14・21・28

6月11・18・25日 16名

秋 10月8・15・22・29 11月12・19・26

12月10・17・24日 15名

冬 1月14・21・28 2月18・25・

3月11・18・25日 11名

講師：松田範士

② 第13回 関屋浜遠泳大会 7月18日(月)(海の日)

会場：関屋浜海岸

参加：児童7・保護者23 計30名

- ③ 第61回 日本泳法大会 8月20・21(土日)大阪府・
参加2名
競技役員：杉澤練士・福田教士
- ④ 第65回 日本泳法研究会 29年3月11日・12(土日)・
参加1名
会場：ローズホテル横浜
課題流派：向井流
参加者：杉澤練士

◎平成29年度(2017)計画

- ① 泳法教室
毎週土曜日 春・秋・冬・各期8回 年24回開催
春 4月8・15・22 5月13・20・27
6月10・24日(8回)
秋 9月30 10月14・21・28 11月11・18・25
12月9日(8回)
冬 1月13・20・27 2月10・17・24
3月10・17日(8回)
- ② 第14回 関屋浜遠泳大会 7月17日(月)(海の日)
- ③ 第62回 日本泳法大会 8月19・20日(土日)
会場：長野県
- ④ 第19回 日本泳法競技会 10月7日(土)東京辰巳
- ⑤ 第66回 日本泳法研究会
平成30年3月17・18(土日)長崎県
※長崎水泳協会創立115周年に合わせた研究会
になります。

日曜水泳教室

西海岸普及部 秋間幸子

普及部西海岸公園市営プール水泳教室は、今年も
たくさんのお入会希望があり、にぎやかに練習に励ん
でいます。

この教室は50年余の歴史があり、コーチ11名は全員
水泳指導員の有資格者です。新潟水泳協会の普及部
として活動しています。ホームページでご案内のよ
うに、参加児童の希望により、選手強化部・シンク
ロ部・日本泳法部などの教室へレベルアップするこ
とも出来ますが、日曜教室は選手養成が目的ではあ



りません。泳げない児童が泳げるように長い目で指導
します。水が怖くて顔を浸けられなかったのに、水
と仲良くなって性格も明るくなった、アトピーが治っ
て風邪をひかなくなった等と保護者の方からお聞き
するととても嬉しく頑張るぞと力が湧いてきます。

西海岸公園市営プールは、大会等の為教室に使え
ない日も多くあり、少ない練習日を中身を充実して
補おうと、松田先生以下コーチ全員が熱意を持って
指導にあたっています。

また、挨拶もしっかりできるようになってほしい
と思い、朝と帰りの声かけも頑張っています。

1人でも多くの子供達が、水泳を好きになって卒
業して行ってほしいと思います。



水泳教室

鳥屋野普及部 田中明子

毎週日曜日の午前8時30分から9時30分まで寒い
日、暑い日も小学1年生～6年生の子供たちか元気
よく通ってきてくれています。

高学年の子供たちが小さな子供たちに優しく声を
かけて面倒をみてくれていたり、励まし合い、お互
いに思いやりの心で接している姿を見ると微笑まし

く思います。

この教室は泳げない子供たちをなくしたいという思いからスタートして今年で53年目となります。

現在鳥屋野普及部では、幼児用プールを使用した水慣れクラスから始まり「バタ足」「クロール」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」へとつなげていきます。楽しんで泳ぐこと、安全にケガしないことを第一に考え指導していきます。

子供たちは集中して練習に取り組み、出来ないことがあっても諦めず目標に向かって頑張っています。

教室に参加して間もない頃、不安そうにしていた子どもお友達が出来ると学校での出来事など聞かせてくれるようになります。

顔に水がかかるのを嫌がって泣いていた子ども楽しく遊んだり、少しずつ出来るようになり、笑顔になります。

そして、色々な体験をしていくうちに出来ることが1つ1つ増えて、自信になり、あっという間にクロールに挑戦していきます。

子供たちの笑顔は何より嬉しく、また子供たちの「もっと教えて!」の声が聞けた時は本当にやって良かったなど日々やりがいを感じています。

これからも探究心をもって努力する姿勢を忘れることなく、水泳普及に少しでも貢献できるよう頑張りたいと思っています。

えるようになった。反省としては腰を痛めることを恐れて背筋の強化が甘かったと思う。

② 合宿について

今年度は国体該当選手が1人しかいなかったのでデュエットが組めなかった。合宿ではソロでの競技会のリズムを体に覚えさせることを目的として行った。

しかし、北信越大会では極度の緊張から、腕が動かず、水で冷やしながら練習に臨んだ。

ソロは励まし合う仲間もいないので精神面で厳しいものがあつたと思う。

③大会結果

高校生は北信越大会では1日目のフィギュア競技は緊張から手が動かず、本来の力が出せなかった。

2日目のルーティンはソロでのエントリーは小学6年生の時以来だが、高校生ともなると技術力はもとより、相当な表現力を要求される中、吹っ切れたのか今シーズン最高得点を出すことができた。

大学生は9月17日の大会前々日の15日まで西海岸プールがメンテナンスで全く使えないという最悪な条件で臨んだ。8月末日までは通常練習の他に閉館前を利用して頂き、全面での特別練習を行ったが昨年より、レベルアップした内容にしたため、水深の深いプールでの練習が9月に入ってから、全くできなかったのは致命的だった。昨年より得点を落と

平成28年度の活動報告と 平成29年度の活動計画

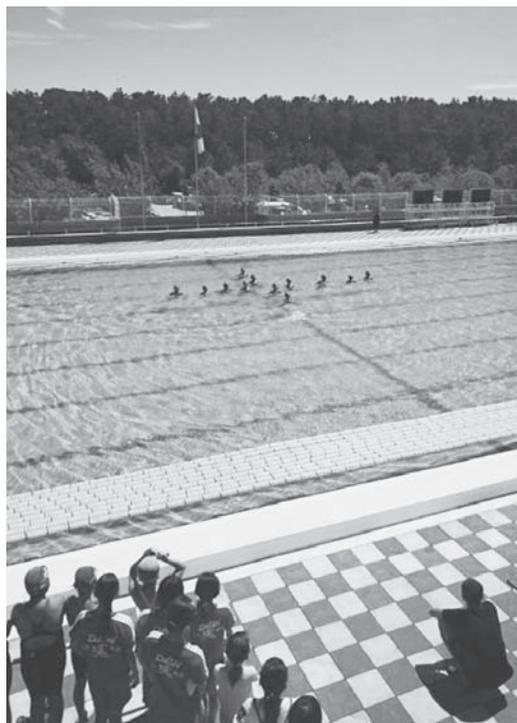
シンクロ部新潟 大串 真理子

◎平成28年の活動報告

① 強化練習

今年度は柔軟性とインナーマッスルを強化した。

昨年に引き続き、陸上では筋力・体幹トレーニングの股関節回りのストレッチ定着させたことで腸腰筋の柔軟性が特に上がり、巻き足の高さがでるようになった。非常に痛いトレーニングだがトレーニングをやるかやらないかで腿の引き付けが全く違うので選手も覚悟を決めてトレーニングに臨んでいる。また、美しい足を目指して足の甲、足の指の関節のストレッチを強化した結果、足先がより締まって見





してしまったのは残念の一言に尽きる。

競技日程は来年もほぼ変わらないので厳しいものがある。

④ 普及

2月から小学生3人と中学生1人が6年ぶりに入会した。そこへ4月から更に新しい仲間が1人増え、その月の県大会に5人で簡単な1分のミニルーティンを泳いだ。

その後、徐々に3人増え、8月には市民戦に8人で途中休憩タイムもあったが6分もの曲の振りを覚えて一般のお客様の前で夏の太陽に負けない鮮やかなお揃いのシンクロ水着を着て泳いだ。このルーティンを見て更に1人仲間が増え、全員で9人になった。11月の発表会に更にステップアップしたルーティンに挑戦することにし、それによって練習回数を増やすことになった。週2回が6人、週3回が3人になり、週1回はいなくなった。週3回の育



成3人は3月12日に東京辰巳国際水泳場で小学生のソロと中学生のデュエットで大会デビューした。週2回の子供達も、もともと、泳力があつたので泳ぎを組み合わせる泳ぐのは呑み込みが早いですがシンクロの技であるフィギュアはなかなか難しく、4月の県大会に向けて6人チームで更に難しいルーティンの練習に挑戦している。

県大会では育成もルーティンの他に更に難しいフィギュア競技に挑戦する。29年度の活躍が楽しみな子供達だ。

◎平成29年の活動計画

① 強化練習

筋力トレーニングはもとより、体幹トレーニングを更に小学4年生から高校3年生までの年齢に応じ強化し、股関節回りのトレーニング、ストレッチは個々によって効果に偏りが生じているので個々に応じてウィークポイントをさらに強化する。

特に新人は出来るまで言い続け、目的を言い続ける。

② 合宿について

大会前合宿の他に新人には合宿の目的を考えさせ、練習自体もだが練習態度、合宿でのマナー、役割、協調性などを学ばせる。

③ 競技会

高校生は高校最後の選手生活になる。昨年のソロをさらにブラッシュアップする。

大学生は就活をしながらになるので練習量が気になるところが1人になるのでソロで大学生生活を締めくくって欲しい。

④ 普及

少しずつ、筋力、柔軟性が付いているがやっと入り口に立ったところだ。

練習内容は目的を伝える事、そして言い続ける事、根気強く接することは簡単そうで実は一番難しい。

新人は競技会に出場することで大会慣れして行くので前段階として記録会を行い、競技感覚を養い、基本的な技術を正確に行う意識を身に付けさせたい。

⑤ マスターズ

とうとう、実質練習をしているのは4人になってしまった。その4人でさえ、年齢的に家庭の事情で

なかなか揃って練習することが難しい。でも、最近、大先輩が戻ってきてくれたのでうれしい。出来ないなりにリズム泳ぎをしたり、逆さになったりするのが楽しいと思えるうちは同好会として細々と続けたいと思う。本当は音楽にあわせて泳げたら、楽しさ倍増するのだが専用利用できるくらいお仲間が増えることを願う。

HS部 平成28年度活動報告書 平成29年度活動予定

HS部 相田陽生

◎平成28年度HS部活動報告

月日	活動内容	会場
H28年 5月29日(日)	第17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28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22日(土) ~24日(月)	全国障害者スポーツ大会 新潟市選手2名	岩手県
H29年 2月26日(日)	新潟県障害者水泳記録会	ふれ愛プラザ

◎平成29年度HS部活動予定

月日	活動内容	会場
H29年 5月28日(日)	第18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11日(日)	小学生室内選手権	西海岸プール
7月16日(日)	NST 新潟県小学生選手権 水泳大会	西海岸プール
8月27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28日(土) ~30日(月)	全国障害者スポーツ大会	愛媛県
11月19日(日)	新水協親善公認記録大会	西海岸プール
H30年 2月3日(土) ~2月4日(日)	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	新潟県障害者水泳記録会	ふれ愛プラザ

◎平成28年度を通じて

5月／新潟県障害者スポーツ大会及び2月／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事が出来有り難うございました。29年度も替わらず、各部皆様のご協力、ご指導を宜しくお願い致します。

レディース部を想う

レディース部 田近圭子

私達レディース部は、女性の指導員有資格者からなり、主に市内公営プールの企画した水泳教室で指導にあたっています。部員の多くは自身も水泳教室の生徒だった経験を持ち、水泳が大好きで、水泳の楽しさを広めたいという思いで日々活動しています。

近年教室に通われる方も高齢者や男性の増加など、変化しており、指導にも一層幅広い知識が必要になってきています。

人生経験豊かな生徒さん達には教えられることも多く、水泳を通して楽しい時間を共有できるように、これからも部員一堂、努力していきたいと思えます。



編集後記

3月25日にシンクロ日本代表の井村ヘッドコーチの講習会が、新潟水泳協会の共催で行われました。厳しい指導で有名な方ですが、リオオリンピックの舞台裏から、選手とのコミュニケーションの大切さなど、貴重な、そして大切なお話を聞くことができました。また、シンクロ指導の第一人者としてリーダーシップをとるといふプレッシャーを、前進のパワーに変えるポジティブな生き方に、とても勇気づけられました。

S. A