

# 広報 新潟水協

令和7年4月19日  
新潟水泳協会  
東区逢谷内2-5-8  
坂本 和幸  
TEL (090) 2419-9772

株式会社ハイグラフィック

## 楽しく生涯水泳を!

会長 坂本 和 幸



近年、もろに少子化の波が襲ってきている。競技人口は減っているのにスポーツ種目が増え、子供達の取り合い現象が起きている。水泳競技だけでも、競泳・AS・飛込み・水球等の競技があり、普及自体が大変な状態である。

しかし、水泳の場合は命に係わる。水泳を習う根本は「自分で自分の命を救う」ことである。子供達にはせめて休みなく800mを泳げる程度の泳力の習得を望んでいる。

では泳げるようになれば良いのか。そんなことはない。楽しくやりがいがあり、かつ、面白いという魅力ある水泳にしていけないものか、「生涯水泳」の実現も含めて努力していきたい。

については今年度、「水を楽しむ」ということを中心に、(おそらく日本で初めてとなるであろう)今までにない新しいアプローチでの水泳企画を考えている(実施にあたってはご協力を!!)。

また、それやこれやも含め、早期の「室内50mプール建設」を実現したい。事あるごとに声を上げて、水泳協会員はもちろん、市民からも「早期建設」の声が上がるようご理解とご協力をお願いしたい。



# 選手の育成やチームづくり

新潟医療福祉大学 下山好充

私が2005年新潟医療福祉大学に就任してから20年が経ちました。新潟に来て20年という節目の年に新潟水泳協会から長年依頼を受けていた「強いチーム構築についてのプロセス」というテーマの講演を実現することができました。そして、この講演は私自身の新潟での20年間のコーチングを振り返る非常に良い機会となりました。その講演でお話しさせていただいた内容を含めて、ここでは選手育成やチームづくりについて少しご紹介させていただきます。

新潟医療福祉大学水泳部では創部当時から今でも変わらない以下の3つのチーム理念を掲げ、活動を行なっております。

- ・「人間的成長を遂げる」
- ・「協調性を養う」
- ・「多くの人に元気や勇気を与える」

水泳部の活動中、常にこの3つを意識しながら行動していこうと学生たちには伝えていますが、特に3つめの「多くの人に元気や勇気を与える」という点を重視しています。創部当初から新潟アルビレックスのように新潟に元気や勇気を与えられるようなチームになって、新潟の方々から応援されるチームを目指したいと思っておりました。

そんな中、創部してすぐに、新潟水泳協会の当時の会長の松山会長、そして木村先生からお声をかけていただき、創部1年目から本学のプールにて新潟水泳協会親善記録会を新潟水泳協会と本学水泳部の共同で開催することができました。この大会開催は、新潟水泳協会の関係者の方々や新潟市のジュニアスイマーたちと本学水泳部に大きな接点を与えてくれました。そしてその大会をきっかけにして20年間、私たちは多くの方々に元気や勇気を与えることを目指して水泳部の活動を継続することができています。

選手強化に関して、創部した当初は競技成績を思うように出せず挫折しそうになった時期もありましたが、多くの専門家をスタッフに加え、トレーニングに独自性を出していくことで、創部して10年経った頃から日本代表選手を狙える選手が徐々に現れ始め、水沼尚輝選手のようなオリンピック選手を輩出することができました。これまでの20年間のコーチング経験を振り返ってみると、どのような苦しい状況であっても「挑戦する」、「継続する」、「やり遂げる」、この3つの重要性を痛感しております。

最後になりますが、これまで20年間、新潟医療福祉大学水泳部を支えてくれた全ての方々へ感謝し、これからも多くの方々の支援や応援をいただきながら、水泳を通して皆さんに元気や勇気を与えられるよう学生たちと精進していきたいと思っております。



# 『パリオリンピックを通じて』

新潟医療福祉大学 水 沼 尚 輝

新潟県の皆様、新潟市水泳協会の皆様、日頃より応援いただきありがとうございます。毎年恒例となりつつあるドリームレースは、私にとって大きな活力を与えてくれる貴重なレースとなっております。

さて、パリオリンピックが終了してから早くも半年が経ちました。今回、個人種目で決勝の舞台を経験できたことは、何よりも刺激的で印象に残るレースとなりました。その時に感じたことをお伝えしたいと思います。

## “経験に勝るものなし”

この言葉をレース直後に思いました。振り返ると、今回のレースはこれまでの競技人生が凝縮されたものだったと感じています。

初めて代表に選ばれた2019年は、周囲が気になりすぎて自分に集中できませんでした。2020年はオリンピックの延期を経験し、やりきれない不甲斐なさを感じつつも、翌年への闘争心が芽生えました。2021年、初めてのオリンピックでは、国内試合とは全く異なる雰囲気や圧迫感に圧倒され、実力を発揮できませんでした。2022年には東京での経験を活かし、どんな状況でも自分に集中することの大切さを学びました。そして2023年、銀メダルを獲得。その時の心技体を再現したい一心で、過去の成功に囚われ続けていました。

こうして振り返ると、毎年、素晴らしい経験を積み重ねてきたことを実感します。そして、経験を積むことで「自分を疑わないこと」の大切さを少しずつ理解し始めていました。しかし、実際にそれを実行するのは決して簡単ではありません。

今回のオリンピック直前、レースの二週間前に思い切って泳ぎを変更するというリスクを選びました。現状のままでは予選通過も難しいという直感があり、何よりレースに対するワクワク感が全く湧いてこなかったのです。私にとって、満足のいく準備ができると自然とレースへのワクワク感が生まれます。逆に、その感情がない時は、良いレースができないことが多いのです。

直感に従うのは今回が初めてではありません。最終的に泳ぐのは自分だからこそ、自分が納得できる形でレースに挑むことが最も重要だと考えました。この決断ができたのも、これまで積み重ねた経験のおかげです。

そして何よりも、こうした選択をする際に「自分自身を信じられるかどうか」がとても大切だということを、改めて実感しました。

これからも挑戦を続け、さらなる成長を目指していきます。

引き続き、新潟県の水泳と一緒に盛り上げていきましょう！



# HS部 大会報告

## 第25回新潟県障害者スポーツ大会

令和6年5月26日(日)

1月1日(日)に能登半島地震が起き、西海岸プールが故障の為、代りにふれ愛プラザの温水プールで、5月26日(日)に第25回新潟県障害者スポーツ大会水泳競技大会が行われました。新潟県内の障がいの手帳を有する小学生から大人、そして県内特別支援学校、特別学級の生徒を合わせて50名の選手が出場しました。

第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」(令和6年10月26日(土)～28日(月))に選ばれた選手の記録は下記のとおりです。

新潟市 (2名)						
氏名	障害区分	年齢区分	種目名	記録	順位	
蓮野 巧人	26	青年	25m自由形	11秒45	1	
蓮野 巧人	26	青年	50m自由形	25秒08	1	
鈴木 敏明	19	2部	25m自由形	26秒51	4	
鈴木 敏明	19	2部	25m背泳ぎ	31秒59	1	

新潟県 (3名)						
氏名	障害区分	年齢区分	種目名	記録	順位	
庄田 良太	19	2部	25m自由形	30秒31	5	
庄田 良太	19	2部	50m自由形	1分10秒03	3	
山田 講治	21	2部	25m自由形	19秒18	1	
山田 講治	21	2部	50m自由形	42秒77	1	
岩崎 拓也	26	青年	50m自由形	39秒74	8	
岩崎 拓也	26	青年	50mバタフライ	48秒68	6	





# 私 と 水泳



## 水泳との出逢い

坂本 淳子

私が水泳を始めたきっかけは、子供と一緒に泳ぎたいと思ったからです。大抵のスポーツ、スキー・ゴルフ・テニスまで、そこそこ出来るのですが、唯一水泳だけが出来ませんでした。

幼稚園の時、中耳炎になり凄く痛かった記憶があり、そのことで水の中に顔を沈める事が出来ませんでした。

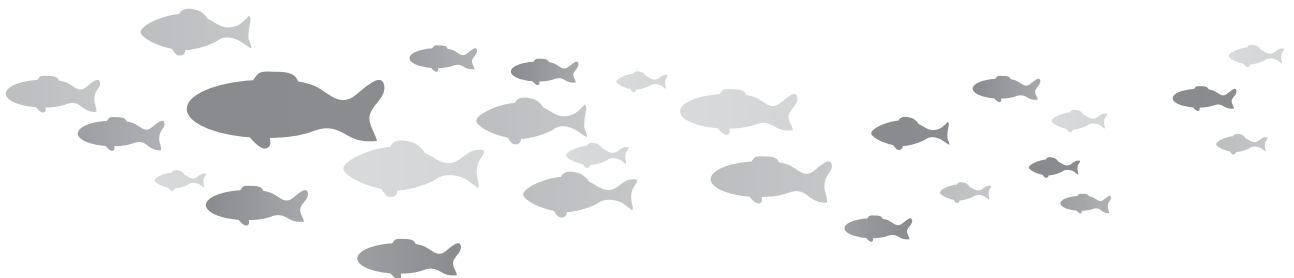
小学生の時、体育の時間は徒歩で海まで移動し、海水浴でした。砂浜が遠くまで続き、海は遠浅だったのを覚えています。砂遊びでトンネルを作り貝殻を拾ったりして、海の水がしょっぱかったのを覚えています。

中学生になると、学校に外プールが出来ましたが、泳ぎ方を教えてくれる先生がいなかったため、沈みかけたのを記憶しています。

それからは、結婚して子供が生まれるまで私は泳げないと思いこみ続け、水泳とは無縁でした。息子が幼稚園に入り、園のプール遊びで頭を濡らすのを嫌がり、水嫌いを何とかしようと、スクールがあるのを知り寺尾のダッシュに入会させました。息子は、最初怖がっていましたが、段々と慣れて楽しいそうに泳いでいました。

その姿を見ているうちに、一緒に泳ぎたくなり西海岸の古い木造の室内プールに、初心者10回コースがあるのを知り、働いていたので土曜日の夜6時を申し込みました。初めて水着を買ったことを覚えています。教室に参加して泳げる様になるか心配でしたが、指導の先生から教えてもらい、浮く潜るから少しずつですが、泳げる様になり10回目には、25m泳ぐことが出来ました。もっと泳ぎたい、いろいろ知りたい、教室で出会った友達と良い所・悪い所を教えてもらいながら、35年になります。長く続けられたのも、水泳以外にも旅行やランチをしたり楽しく過ごせた事が、私にとって素敵な思い出になりました。小さい頃から、水泳を始めたいと後悔しています。

今、水泳役員の仕事をする様になり子供たちの頑張る姿を見ていると、将来新潟からオリンピック金メダルがとれる選手が、出て欲しいと願ってます。



# 今年の抱負

## ★ 私と水泳

◆アクシー東 竹下 瑞穂

私と水泳の出会いは、保育園の一日体験教室です。今まで、自宅や保育園でビニールプールに水を張って遊ぶのが楽しくてたまらなかったのですが、その体験教室で上手く泳げるようになりたいと思いました。両親に相談したら、スイミングスクールに通うことをすぐに賛成してくれて、スクールに入校することになりました。すぐに泳ぐことが好きになりました。

そして、小学校一年生からは強化コースで泳力の強化に取り組みました。初めて競技大会に参加したのが、小学校二年生の時でした。スタートの緊張感で、心臓が飛び出しそうなほどの鼓動を初めて感じた大会でした。また、小学校四年生の県長岡選手権大会では、十歳以下の50m自由形で、29秒62の大会新記録を出し、目標としていたJOC全国大会に出場することが出来ました。そのときは、今まで水泳をやってきた中で一番嬉しかったです。

しかし、最近はタイムが伸び悩んでしまっています。大会でも思うようなタイムが出ずに苦しいです。なので、どうすればタイムが少しでも縮まるか考えてみました。その結果、私には筋力と持久力が足りないのではないかと考えました。今は、少しでも筋力と持久力をつけるために、毎日懸垂をしたり、時間があるときに、走ったりして、自分の足りないところを補えるようにしたいと思います。そして、コーチからの指導をしっかりと聞いて、フォームを意識したり、自分には何が足りないのかを考えながら毎日の練習に取り組みたいです。

私の今の目標は、もう一度JOCに出ることです。そのためには、自主的なトレーニングも必要だし、コーチの指導をしっかりと聞いて、考えながら練習することが必要だと思います。これからも厳しい練習に取り組んでいかなければいけません。でも、私は水泳を始めた時の、泳ぐことが好きで楽しくてたまらなかったという気持ちを忘れないで、目標に向かってがんばっていきたいです。





## ★ 中学1年生での目標

◆アクション巻 山口 龍之介

昨年一年は、悔しく忘れられないことが二つあります。一つ目は夏のNST・BSNで思っていたタイムが出なかったことです。50m背泳ぎが得意なので32秒を出して表彰台に上がることを目指していました。しかし結果は34秒で6位でした。とても悔しかったです。2つ目はJOCをねらっていたリレーで、タイムを切ることができなかったことです。リレーは4人で力を合わせるので、練習でも声をかけ合いながら練習してきました。しかし、こちらもタイムを切ることができず、悔しい思いをしました。このように大会で結果が出ず、練習もきつく水泳が嫌に思う時期もありました。しかし、そこであきらめずに練習を頑張りました。コーチからは「丁寧に水をかけ」と言われたので、ただがむしゃらにかくのではなく、手の動きに気を付けて水をかくようにしました。他にもターンが自分は遅いので、練習中から壁を蹴った後のドルフィンキックを意識するようになりました。その結果、今年度最後の大会では、ベストを出して決勝に残ることができました。

来年は中学生になります。中学生は、地区大会、県大会、北信越大会、全国大会など勝ち上がると上の大会に出ることができます。来年は地区大会の決勝に残って県大会に出場することが目標です。そのために、これからも練習を頑張りたいです。そして背泳ぎ以外の種目もタイムを早くしたり、100m以上のレースでも最後までしっかり泳げるように、つらい練習にもあきらめず挑戦したりしていきたいです。後は強化指定のタイムを切って県の合宿にも参加したいです。去年一回参加することができましたが、練習がいつもと違うので、普段と違う感覚で泳ぐことができたり、意外なところでタイムが出たりすることもありました。また、他のチームの選手と競い合っただけで刺激を受けました。仲良くなって大会で再会したときに、話ができただけでも嬉しかったです。

これからも水泳を続けていく中で、つらいこともあると思いますが、「あきらめず練習を続けていれば、必ず結果が出る」と信じて、頑張っていこうと思います。



総務部

事務局 磯部 達夫

SC部

SC部 松木 保

令和6年度 事業報告

1. 総 会

令和6年4月20(日)17時～ホテル サンルート新潟

- (1) R5年度各部報告及びR6年度事業計画 ……承認
- (2) R5年度決算及びR6年度予算 ……………承認
- (3) その他（審議及び報告事項等）
  - ・終了後懇親会

2. 理 事 会

○第1回理事会 令和7年3月6日(木)  
西海岸公園市営プール会議室

- (1) R6年度各部報告及びR7年度事業計画
- (2) R7年度予算
- (3) その他（報告事項等）

3. R6年度主催大会

- ① 新潟市年齢別選手権水泳競技大会
- ② 新水協親善公認記録会

令和7年度 活動予定

1. 総 会

令和7年4月19日(土)16時～ホテル サンルート新潟

2. 理事会

○第1回理事会 令和8年3月  
西海岸公園市営プール会議室

3. 令和7年度主催・共催大会等

・競泳、AS、HS等の各部の活動計画を参照願います。

4. その他

・当協会関係水泳大会一覧 ※会場は西海岸公園プール

大会名	月日	主催・主管
新潟県障害者スポーツ大会	5月25日(日)	県障害者スポーツ協会
新潟県小学生室内選手権	6月8日(日)	新潟県水連
NST新潟県小学校選手権水泳大会	7月20日(日)	新潟県水連
新潟市年齢別選手権水泳競技大会	8月31日(日)	新潟市・新潟水泳協会
新水協親善公認記録会	11月16日(日)	新潟水泳協会
JSCA新年フェスティバル	1月18日(日)	スイミングクラブ協会
JOC新潟県予選会	1月25日(日)	新潟県水連

※その他特別イベントが入る可能性があります。ご協力をお願いいたします。

令和6年度の活動

(1) 競技会

期 日	競技会名	会 場
4月14日(日)	第80回BC級大会	柏崎アクアパーク
4月21日(日)	第35回クラブ対抗大会	DPプール
5月19日(日)	第30回マスターズフェスティバル	西海岸プール
6月23日(日)	第49回信越小学生大会	柏崎アクアパーク
6月30日(日)	第67回A級大会 第12回チャレンジミート	DPプール
11月10日(日)	第81回BC級大会	DPプール
1月18日(土)・19日(日)	第51回新年フェスティバル	西海岸プール
2月16日(日)	第13回チャンピオンシップ 第7回CSチャレンジミート	DPプール

(2) 研修会

期 日	テーマ	会 場
9月22日(日)	中止	

今後の課題

県外において、水泳授業を廃止する中学校が出てまいりました。小学校の水泳授業も時間数の縮小や民間スイミングスクールへの委託が急速に進んでいます。主な理由はプールの老朽化、熱中症への懸念、学校に水泳を指導できる先生がいないことなどです。現在、国の学習指導要領で水泳授業は必修項目と決められていますが、将来は「体育の授業から水泳が消える」可能性が高いとも言われています。

小中学校から水泳授業がなくなるということはどういうことでしょうか。それは、日本の国内に泳げない子供や水泳の楽しさを知らない子供が劇的に増えるということです。そして、水泳競技を志す青少年や水泳を生涯スポーツとして生き甲斐にする大人が急速に減少するという事です。そんな貧しく、夢のない世の中にしてはならないと私は思います。

日本の水泳教育が過渡期にある今、我々民間スイミングスクールの役割は益々重要になることは自覚しています。しかし、これまで学校教育が担ってきた水泳教育の全てを民間教育が引き受けることはできません。だから、日本の学校から水泳教育を無くしてはならないのです。

今こそ、我々水泳関係者は産・官・学が協力し、子供たちにとって水泳教育がなぜ必要なのかを社会に訴えていかなければなりません。

令和7年度は何らかのアクションを起こしたいと考えています。

**競泳強化部**

競泳強化部 上野 幹夫

## ◎令和6年度の活動と反省

## 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、全体的に成果が上がっている。
- (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。
- (4) 日曜練習では、AFAS豊栄やISCウェル等と合同での練習で連携を図った。
- (5) 普及部からの選手勧誘を進めているが、選手数が増えない。今後の大きな課題。
- (6) 西海岸プールを中心に活動を行えた。

## 2 試合等について

- (1) 試合数 年間約15試合に参加  
(参加標準記録の突破と目標設定)
- (2) 年代別の成果
  - ①高校生 県大会・北信越大会出場
  - ②中学生 県大会・北信越出場
  - ③小学生 BSN大会等出場しベストタイムを大幅に更新。
- (3) 新潟県協会指定選手の輩出
- (4) 令和7年度も小中学生から高校生・大学生まで各年代で活躍できるよう強化する。

## 3 今後の課題

- (1) 全国大会入賞に向けた強化選手の発掘・育成。

- (2) 次世代の選手の育成と強化。
- (3) スイミングスクール、中・高体連等との連携と合同練習。
- (4) スタッフの安定的な確保とレベルアップを図る。
- (5) 練習場所の確保（日曜練習・早朝練習等・SC協会との連携を強化）
- (6) 選手の勧誘と育成（普及との連携を強化）
- (7) 大会遠征費等の経費負担の改善
- (8) 部活動の地域移行に伴う活動内容の拡充

## ◎令和7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ASと調整しながら練習を行う。  
\*夏場（6月～8月）の日曜日は屋外長水路での朝練習を効果的に行う。
- (2) (1)以外にも土日や長期休業中の強化練習を別途計画（プールと調整要）
- (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 試合について

- ・参加する試合の選択（選手育成の観点から積極的な参加を図る）
- ・大会のレベル・規模・選手のコンディション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。

## 3 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。
- ・シニアチームの創設。（大学生・社会人を対象）
- ・生涯スポーツの観点



<主な大会日程（日程は予定）>

\*この他にも大会が入ることがあります。

月	大会名	月	大会名
4月	6日 柏崎アクアパーク記録会	10月	5日 県中学秋季公認記録会（長岡） 12日 県スプリント選手権（長岡）
5月	11日 ミドルディスタンス選手権（長岡） 20日 高校地区大会（西海岸）	11月	16日 新水協親善記録会（西海岸）
6月	5/31-6/1 県選手権（長岡） 8日 県小学生選手権（西海岸） 16・17日 中学地区（西海岸） 19～21日 県高校（西海岸）	12月	7日 フリップパーズカップ（長岡）
7月	12・13日 県中学（長岡） 20日 NST選手権（西海岸） 19～21日 高校北信越（敦賀）	1月	11日 長岡新春（長岡） 17・18日 新年フェスティバル（西海岸） 25日 JO予選（西海岸）
8月	10日 BSN大会（長岡） 7日 北信越中学（長岡） 7・8日 全国国公立（高知） 17～19日 全中（鹿児島） 17～20日 インターハイ（広島） 22～26日 全国夏季JOC（東京AC） 31日 新潟市民大会（西海岸）	2月	8日 長岡室内選手権（長岡） 15日 チャンピオンシップ（長岡） チャレンジミート
9月	5日 県高校秋季（長岡） 13～15日 国民スポーツ大会（草津） 25日 新潟市新人戦（西海岸）	3月	2/28-3/1 にいがたOPEN（長岡） 27～30日 全国JOC（東京AC）

### 令和6年度日本泳法研究会

（課題流派 神伝流）第1回準備打合せ会議

開催日 令和6年5月12日（日）

会議方法 オンライン形式

参加者 杉澤葉子

### 第69回日本泳法大会

開催日 令和6年8月24日（土）、25日（日）

会場 広島県広島市 ひろしんビッグ  
ウエーブ（広島市総合室内プール）

参加者 杉澤葉子、三條谷桂依子、中野隆

### 令和6年度日本泳法研究会

（課題流派 神伝流）第2回準備打合せ会議

開催日 令和7年2月9日（日）

会議方法 オンライン形式

参加者 杉澤葉子、三條谷桂依子、中野隆

### 第72回日本泳法研究会

課題流派 水任流

開催日 令和7年3月22日（土）、23日（日）

会場 香川県高松市

研究発表 サンポート高松

実技発表 香川県立総合水泳プール

参加者 杉澤葉子、中野隆

### 第21回日本泳法研鑽会（研究会後開催）

参加者 杉澤葉子

### 令和7年度 活動計画

#### 日本泳法教室

開催日時 春6回（4～6月）

秋5回（10～11月）

冬5回（2～3月）

場所 西海岸プール

時間 日曜日 13：30～14：30

### 第70回日本泳法大会

開催日 令和7年8月23日（土）、24日（日）

場所 千葉県習志野市 千葉県国際総合水泳場

### 第73回日本泳法研究会（課題流派 神伝流）

開催日 令和8年3月21日（土）、22日（日）

場所 岡山県倉敷市 児島マリンプール

## 日本泳法部

日本泳法部 杉澤 葉子

### 令和6年度 活動報告

日本泳法教室 冬教室 日曜日 13：30～14：30

西海岸プールで開催

指導担当 教士 福田舞子、練士 杉澤葉子、

修士 渡邊涼子

## 普及部

西海岸普及部 齋藤 倫子

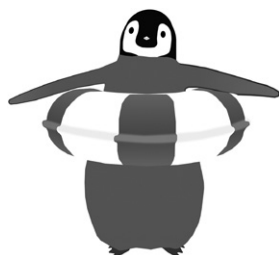
普及部では、毎週日曜日の朝8時30分から9時30分まで（開館前）の時間を利用し、西海岸公園市営プールで活動をしています。対象は小学1年生から6年生までです。以前は小学校を卒業するタイミングで水泳教室も卒業する児童がほとんどでしたが、水泳をもっと続けたい…という子供たちの思いもあり新年度より中学生になってからも継続を希望する生徒の受け入れについても考慮していくことになりました。

1年間を前期（4月～9月）と後期（10月～3月）に分け、新規の入会を受け付けています。お陰様で在籍者は現在125名で以前のように増加傾向にあります。

子供たちが安全かつ楽しみながら水泳を学べるように、泳力別に1～7までのグループに分かれコースごとに練習を行います。初めは水慣れからスタートし、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・4泳法のレベルアップまで段階を追って練習をしています。

また、水泳の技術習得だけでなくルールを守ったり挨拶をしたり等、協調性や集団行動を学んだり、水中での安全意識を高め、命を守る力を育むことを目指しています。

今後の活動では、中学生になってからも  
“もっと泳ぎたい”  
“継続したい”  
と思ってもらえるように…そして、少しでも水泳人口の裾野が広がるきっかけとなれるよう普及活動に取り組んでいこうと思います。



## AS部

AS部 大串真理子

## 令和6年度の感想

元旦の地震による西海岸公園市営プールBプールの稼働床の破損により、1月から10月までの10ヶ月間、鳥屋野プールでの練習になった。

水深の浅いプールでの練習は常時足がプールの底につく楽な状態になり、決定的に体力がなくなる。

西海岸公園市営プールにダイビングプールがなかった頃の練習は鳥屋野プールだったが当時とは比べられないほど、ASの技術が上がっているので水深の深いプールは必須条件だ。それでも鳥屋野プールのスタッフの方々は本当に最大限の全面的な協力をしてくださった。本当に感謝に堪えない。

しかし、ASの強化にとって大事なシーズンがほぼ、水深の浅いプールでの練習になり、唯一、長岡のDP（ダイエープロビスフェニックスプール）のダイビングプールでの週末練習は貴重な練習になった。DPのスタッフ、飛込のコーチの方々のご協力にも本当に感謝の気持ちで一杯だ。とは言え、早朝6時から帰宅が夜8時の移動は選手、コーチ共々体力を消耗し、保護者にとっては交通費、プール代と経済的にも負担が多く、厳しいシーズンだった。だが、それにも関わらず、成績は過去最高のものとなった。

## 1. 通年練習

平日 水中1時間15分、陸上1時間10分～20分

土曜日 水中3時間、陸上1時間30分

日曜日、午前入水 陸上トレーニング、午後入水

DP（土日）西プール使用不可の場合

1日練習（午前入水 陸上トレーニング、午後入水）  
水中（基本・強化練習）、陸上トレーニング（筋力、柔軟）

## 問題点

- ・練習時間の不足  
近年、益々、演技内容のレベルが上がり、対応するための水中、陸上共にやらなければいけないトレーニングが増えて追いつかない。
- ・夏休みの西海岸プール 土日練習

繁忙期につき貴重な1日練習ができず、開館前の僅かの入水練習になるため、入水後の陸上トレーニングで補う。

## 2. 強化合宿

全国JO北信越予選、チャレンジカップ

本来は各大会の遠征に合わせて合宿日数を組むのが理想だが現状は1泊2日に留まっている。

本選出場は非常にうれしいが遠征費がかかるため、シーズン最後の遠征になる全国JOの直前合宿は、予算に厳しく、練習会になってしまう。

合宿は競技種目の内容の修正と強化及び競技の流れをシュミレーションするのが目的だ。

宿泊することで体力、精神力共に疲弊していくことを経験することで心構えができる。通いは無駄な移動時間が取られるので別の意味で疲れてしまい、本来の目的が果たされないことが悩ましい。

## 3. 大会

### 全国JO北信越予選

小学生ソロ1、中学生ソロ1、中学生デュエット1の4人が予選を通過することができた。悪条件の中、全国JO予選を参加者5人のうち4人通過できたことは嬉しい限りだ。

### 北信越国民スポーツ大会

年齢該当者がいないため3年挑戦が続いたが、途絶えてしまったのは残念でならない。

### 日本アーティスティックスイミングチャレンジカップ24

2023年の大会ではチームを経験した中学生デュエットの2人だが、それぞれが地震の為いつもと違う環境でのトレーニングから来た故障を抱え、満身創痍で臨むことになった。以前から分かっていたことだが当日、2人の精神面の差が露呈し、直前での水中練習が出来ず、棄権もあり得るところまで判断を追い込まれたが、何とか泳ぎ切ることができた。

### 全国JOジュニアオリンピック夏季水泳大会AS競技

全国の壁は高く、今後少しでも順位を上げる為の強化をしなくては同じ土俵には上がれないことを痛感した。また、新ルールに伴い、採点方法が非常に厳しく細分化され、コーチの理解力と戦略が得点を大きく左右する。また、演技内容を記号とレベルで入力するカードがあり、コーチの記号やレベルの解釈によるミスや選手がカードに入力した技を正確にしないと減点に繋がる。ASの世界は胃が痛くなるような時代になってきた。

## 4. 検定 バッジテスト

全国大会には申込規定が色々あるがその一つにバッジテストがあり、各大会に定められたステージ(級)を取得しなければならない。また、受験することによって基本をしっかり身に付ける意識が高くなる。

在籍している選手がほぼ、目標のステージを取得した。今回は残る2人が挑戦し、目標を達成することができた。



令和7年度活動計画（案）

1. 通年練習

新ルールでは審判はまず高さで得点を定め、マイナス要素を瞬時に探し、ここから減点していく。減点の世界だ。高さを出す筋力、瞬発力、持続力の強化を図る。

2. 強化合宿

前にも触れたが、コーチはルーティン得点をあげる技の組み合わせを見つけ出し、そこに芸術性を加え、各々の技に対して記号とレベルを入力するカードを作成し、決められた期限に提出をする。

1度提出したら、変更はできないので、選手の本番までの成長を見据えて作成する。合宿ではそこを見極め、修正する作業が多くを占めることになって来ている。

3. 大会

令和6年は地震にも負けず、過去にない成績を収めた。令和7年度は、選手全員が全国大会を経験してほしい。経験した選手は、少しでも順位をあげたい。

4. 検定 バッジテスト

選手全員が申込既定のステージ（級）を取れているので、更に上を目指すかは選手の意志に任せたい。

嬉しいことに新しい小さな仲間が増える。幼稚園児だ。これもまた手探り状態だが、新ルールに伴いASを始める子供の低年齢化が迫られている。大事に育てたい。



HS部

HS部 岡野 高志

◎令和6年度 活動報告

月 日	活動内容	会 場
5月26日(日)	第25回新潟県障害者スポーツ大会 水泳競技予選	ふれ愛プラザ
6月2日(日)	第34回東北身体障がい者選手権水泳競技大会	宮城県
7月14日(日)	第31回中部障がい者水泳選手権大会	愛知県
7月30日～ 8月2日(火～金)	夏休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ
8月25日(日)	新潟市市民水泳選手権大会	西海岸プール
10月26日～28日 (土～月)	SAGA2024全国障害者スポーツ大会	佐賀県
11月9日～10日 (土～日)	第41回日本パラ水泳選手権大会	滋賀県
12月24日～ 12月27日(火～金)	冬休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ
2025年 1月13日(月・祝)	第8回日本知的障害者新春水泳競技大会	千葉県
2月23日(日)	2024年度 ふれ愛水泳記録会	ふれ愛プラザ
3月25日～ 3月28日(火～金)	春休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ

◎令和7年度 活動計画

月 日	活動内容	会 場
5月25日(日)	第26回新潟県障害者スポーツ大会 水泳競技予選	西海岸プール
6月1日(日)	第35回東北身体障がい者選手権水泳競技大会	宮城県
7月6日(日)	第32回中部障がい者水泳選手権大会	愛知県
7月29日～ 8月1日(火～金)	夏休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ
8月31日(日)	新潟市市民水泳選手権大会	西海岸プール
9月13日～15日 (土～月)	2025ジャパンパラ水泳選手権大会	愛知県名古屋市
9月28日(日)	第28回日本知的障害者選手権(25m)水泳競技大会	新潟県長岡市
10月25日～27日 (土～月)	第24回全国障害者スポーツ大会	滋賀県
11月1日～2日 (土～日)	第42回日本パラ水泳選手権大会	千葉県
12月23日～ 12月26日(火～金)	冬休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ
2025年 1月13日(月・祝)	第9回日本知的障害者新春水泳競技大会	千葉県
2月22日(日)	2025年度 ふれ愛水泳記録会	ふれ愛プラザ
3月24日～ 3月27日(火～金)	春休みこども短期水泳教室	ふれ愛プラザ
4月13日(日)	2025日本パラ水泳春季チャレンジレース	静岡県

# レディース部

レディース部 根本 千緒

## 令和6年度 活動報告

4月	4月～7月	春期水泳教室
5月	26日	新潟県障害者スポーツ大会（新潟ふれ愛プラザ）
6月	6月～7月	新潟市内小学校水泳授業（4校）
7月	1日	レディース部研修会（下山スポーツセンター）
8月	25日 27日	市民体育祭（西海岸プール） 秋期割り振り会議（西海岸プール会議室）
9月	9月～12月	秋期水泳教室
11月	17日	新水協記録会（西海岸プール）
12月	20日	冬期割り振り会議（西海岸プール会議室）
1月	1月～3月 18・19日 26日	冬期水泳教室 新年フェスティバル（西海岸プール） JOC県予選会（西海岸プール）
3月	25日	令和6年度総会春期割り振り会議（西海岸プール会議室）

## 令和7年度 活動計画

1. 水泳指導 新潟市成人・子供水泳教室・外部依頼
2. 総会
3. 大会役員 新潟水泳協会主催・外部依頼

### ●先輩インタビュー

今回は水泳指導員になって38年、私の尊敬する大先輩であり、プールでこの方を知らない人はいないと言われる内山悦子先生にインタビューしました。

**根本** 内山先生、本日はお忙しい中、お時間をいただきありがとうございます。レディース部が創部してから30年以上になると伺っています。最初に先生が水泳を始めたきっかけと、指導員になった経緯を教えてください。

**内山** 息子が小学校に入学し、水泳の授業が始まるので、水に慣れさせようと西海岸プールに連れていきました。当時の私は、水に顔をつけることはもちろん、潜ったり呼吸する方法さえ知りませんでした。仰向けに浮いたり、ビート板につかまって水遊びする程度でした。そんなとき、市報で西海岸プールの「初心者婦人水泳教室」の案内を見つけ、すぐに申し込みました。しばらく教室に通いましたが、なかなか25mを泳ぐことができませんでした。その後、教室には通えなくなりましたが、息子と一緒に教室で習ったことを練習し続け、3年が経つ頃には、なんとかくロールで50m、背泳ぎで25m泳げるようになりました。その後、再び教室に通って、平泳ぎとバタフライにも挑戦しました。そして、1986年に西海岸プールで「水泳指導員養成講習会」の貼り紙を見かけ、すぐに応募を決めました。家事と子育ての合間に試験勉強や個人メドレーの練習

をするのは大変でしたが、高校受験を控えていた子どもと「一緒に頑張ろうね」と励まし合いながら努力して、1988年に指導員の資格を取得することができました。

**根本** 私も、子どもが寝た後に夜遅くまで必死に勉強したことを思い出します。内山先生が指導員になられた当初は、市の職員が指導する初心者向けの教室が開催されていて、そのアシスタントをボランティアで担当されていたそうですね。当時、鳥屋野プールの「ビーバー」と西海岸プールの「クイーン」という女性指導員のグループがあり、それぞれ約10名の指導員が所属していました。平成3年頃に市営プールの管理運営が「公益財団法人 新潟市開発公社」に委託され、それに伴い新潟水泳協会に所属する「レディース部」として一本化されました。現在では、市営プールで開催される水泳教室をレディース部の指導員が担当する形が定着しています。長年指導を続けてこられた中で、特に大切にされていることは何ですか？

**内山** 生徒さんが水が好きになって、楽しんで泳ぎ続けてくれるようお手伝いすることです。

**根本** 以前、私がある生徒さんの泳力をなかなか向上させられず、先生に相談したときに、「大切なのは、生徒さんに水泳を辞めさせないことよ」と言われて、目からウロコが落ちました。指導の中で、やりがいを感じるのはどのようなときですか？

**内山** 指導した生徒さんたちが、教室以外でも仲間同士で楽しそうに泳いだり、お喋りしているのを見かけるときのですね。とても良くわかります。生徒さん同士が教室を通じて仲良くなって、水泳を楽しんでいる姿を見ると、私もうれしくなります。

**根本** 指導の中で苦労したことや、新人の頃の失敗エピソードがあれば教えてください。

**内山** 苦労と感じたことはありません。どうしたら喜んでもらえるかを常に考えながら勉強しています。新人の頃は、思うように指導が進められずに落ち込んでいたことがありました。でも、そのとき逆に生徒さんに慰められてしまいました(笑)。

**根本** レディース部の活動で、一番印象的で嬉しかったことは何ですか？

**内山** 初めて水泳大会の計時員を担当したときに、選手の泳ぎを間近で見られたことです。迫力があって、とても感動しました。

**根本** 私は指導員になって11年になります。私が初めて西海岸プールの教室を担当したとき、内山先生がプールサイドからずっと見ていて、教室が終わった後、「声が小さい!」と先生に叱られました。そのときは恥ずかしくて、逃げ出したい気持ちになりました。でも、それからは内山先生に負けないくらいに声を出すように自分に言い聞かせ、吹っ切ることができました（内山先生のプールに響き渡る声はとても有名です）。今思えば、そんなふうに見守ってくれたのは内山先生だけだったかもしれません。本当に感謝しています。

**内山** 私が新人の頃の印象は覚えていますか？

**根本** 泳ぎが上手で、自分の意志をしっかりと持っている人だと思いました。

**根本** ありがとうございます。良い方に受け取らせていただきます(笑)。

**内山** これからのレディース部に期待することは、どのようなことでしょうか？

**根本** ボランティア精神を忘れないでほしいと思います。教室の指導もそうですが、水泳大会の競技役員も全員がボランティアです。指導者として必要な知識をしっかり身につけ、それぞれが自信を持って、選手やコーチ、保護者の皆さんのためにも力を尽くしてほしいですね。

**根本** 最後になりますが、私たち後輩にメッセージをお願いします。

**内山** 皆さん、泳ぎや指導の勉強に熱心で素晴らしいと思います。競技のルールも水泳指導者として必要な知識なので、ぜひ学んでください。

**根本** 今日は貴重なお話を伺えて、とても楽しかったです。ダイビングにフラに旅行と、多趣味な内山先生です。これからも好奇心を貪欲に楽しみながら、ますます元気にご活躍ください。どうもありがとうございます。

## 編集後記



皆様のご協力のお陰で、『広報 新潟水協』第44号を発行することができ、心より感謝申し上げます。

昨年、岩手県滝沢市教育委員会が新年度から全市中学校で、プールを使用した授業を廃止するというニュースがありました。全国あちこちでプールの縮小や民間委託の動きが進んでいるようです。施設の老朽化や熱中症対策による水泳授業の日数減少、肌を出しにくい、着替え場所の多方面への配慮、プール維持管理に関わる教員の働き方改革などが廃止の理由だそうです。今回はそれを裏付けるようなデータを紹介したいと思います。

21年度に実施されたスポーツ庁「体育・スポーツ施設現況調査」（回収率は、都道府県教委が100%、市町村教委が95.9%）によると、各校の屋外プールの設置率は、18年度から21年度にかけて、小学校で94%から87%へ、中学校では73%から65%へ、高校では49%から41%に減少している。屋内プールの設置率は、小中高いずれも変化はない。学校からプール施設（屋外型）が、徐々に姿を消している。まだ少数派ではあるが、地域プールの利用が各地で始まっていると推察されること。

ちなみに滝沢市では、小中9年間を一つの教育課程とみなし、小学校段階では水泳実技指導を実施し、中学校では、心肺蘇生法や止血法等の応急手当の実技指導、水難事故防止の授業など、安全指導の充実を図るそうです。