

広報 新潟水協

平成28年4月16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

ジュニア世代の育成について

会長 石川 志郎



オリンピックイヤーである。リオデジャネイロオリンピックへの出場をかけて、各競技団体がしのぎを削る状況である。その中で、久しぶりの快挙は柏崎の水球である。日本代表チームに4名もの選手が柏崎から選ばれたことは、まことに喜ばしい限りである。水球の普及、発展のために長い間地道に活動を続けてきた関係各位の努力を心からたたえたいと思う。

ところで、選手の強化や育成のあり方について、さまざまな問題点も浮き彫りになっている。例えば、関西の高校バスケットボール界の強豪校で主将の生徒が自殺した事件があった。「理不尽な体罰事件」として裁判上では一応決着したようであるが、「指導のあり方」については今後とも「課題」として真剣に受け止めねばならないと思われる。「体罰」などは、論外であるが、指導者の意図がうまく伝わらずに選手の意欲をそいでしまい競技から離反する選手が多いことをよく聞く。選手の意欲や心理状態を的確に把握して、常に前向きにトレーニングできる環境を創り出すことが大切であろう。

そのことは、各種競技団体すべてに言えることで

あって、わが水泳協会においても例外ではない。

水泳教室や強化練習、スイミングスクールなどの様子について、立場上時々耳にすることがある。さすがに、昔のような「体罰まがい」のことは聞かないが、コミュニケーションがうまくいかず「練習」が「苦行」になってしまって、「もう行きたくない」と子供が言うなどの話は聞く。身に覚えがあるので、耳の痛い話ではあるが指導者は、「教える」より「育てる」意識を持つべきなのである。自分の価値観だけで子供に接すると子供は離れる。

本県の中村真衣選手を育てた竹村吉昭コーチは、名伯楽として新潟日報に紹介されていたが、彼のモットーは「選手に問い合わせ、考えさせる」ことだという。一見当たり前のようであるが、これが難しい。じっくりと構え、選手に寄り添う姿勢こそが大切だと考えるがいかがだろうか。

実はこのことは、150年以上もまえにかの吉田松陰が言っていることなのである。

齊しからざる人を、一齊ならしめんとせず
所謂 才なる者を育することを務むべし

私にとっての水泳

えん どう みち なが
遠 藤 通 良

20年ほど前、私は、全くのカナヅチでした。それが何故？水泳を…

きっかけは、トライアスロン競技に憧れ、何としても3.8キロを楽に泳ぎたい！ということでした。

一念発起し、市内のプールで季節ごとに開催されている水泳教室に入会したのです。

『初心者クロールコース・25メートルを完泳しよう』でした。

伏し浮き（ウ、浮かない…）

蹴伸び（シ、沈む…）

息継ぎ（イ、息ができない…体と呼吸が合わない。）

ジタバタ

そんな10回が、あっという間に過ぎ、なんとか25メートルを死に物狂いで泳げるようになりましたが、次回に持ち越し。

さらに、季節が変わり10回コース！蹴伸び・息継ぎ…25メートルでターン、もう25メートル。なんとか50メートル完泳、もう無理

しかし、そんな私にも、奇跡がやってくるのです。次のクロールコース参加のための練習をしていたある日。25メートル ターン 25メートル (50メートル…無理かな？)

ここでターン（え、楽だな。もう25メートル行こうかな。）75メートル（ん！まだ楽だ。もう25メートル行こうかな。100メートル、大丈夫。）

25メートル ターン 25メートル ターン……

とうとう1000メートル完泳

してしまいました。自分でもビックリ。まだ、余裕の自分に2度ビックリ。

水泳は、突然泳げる時がくるよ。と言われ、半信半



疑ったのに、本当にそうだったんだ。『水泳』すごい！

それから、長時間、長距離を泳ぐことが、楽しくて、○ランニング、トレーニングの調子を上げるための水泳。○強くなるための水泳。

○リラックスするための水泳。

と、様々な形で練習してきたのですが、競泳には、クロール以外に、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライという泳法があり、当然この種目も泳げるようになりたい。と思うようになってきました。クロールを長く楽に泳ぎたい。との目標が達成できたのに、その他の泳ぎも楽に泳ぎたい。メドレーを泳ぎたい。に変わり、さらにマスターズ、できれば指導員資格を取得したい。など、だんだんと欲が出てきたのです。

しかし最近、四泳法が上達せず、泳ぎに自信がなくなっていました。

そんな時、某先生から

「審判員やってみない？」

とのお誘いがあったのです。

一泳げない自分が、人の審判なんてできるだろうか。一と思い、

「無理です。」と断ったのですが、ニコニコ顔の先生に「大丈夫だがね！」

と言われ、競技役員講習を受け、水泳協会に入会させて頂き、審判資格を取りました。

各種大会の競技役員として出てみると、今まで自分でがむしゃらに泳ぐばかりだったものが、人の泳ぎを身近に見、感じることで、自分の泳ぎの良し悪しがわかるようになってきたのです。

スポーツは、どんなものでも自分の体を駆使して



行うのですが、上手になるためには、人が競技している姿を見て、反復実行すること。そして、もっと上手くなりたい。との向上心を持つこと。それが自分の競技力を向上させることだと思います。

「私、泳げます。」

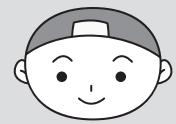
と、まだまだ胸を張って言えないのですが、これからも、皆さんに一つ一つ教えてもらいながら、水泳力を向上させるとともに、競技役員として『水泳』と関わっていきたいと思っています。



新潟市 西海岸公園市営プール(旧プールからお世話になってます。)



今年の抱負



◆ダッシュスイミングスクール新津 小澤 勇気

昨年の夏、初めて出た全国ジュニアオリンピックはあっという間の予選敗退でした。

そんな悔しい8月から5か月過ぎた1月の大会でフリーリレーとメドレーリレーで全国ジュニアオリンピック出場を決めることができました。リレー競技はチームで泳げる所以心強いです。みんなで力を合わせて少しでも上の順位になれるように頑張りたいです。

そしてこの夏、僕には目標が2つあります。1つ目は夏の全国ジュニアオリンピックで決勝に残ることです。リレーは春の全国ジュニアオリンピックと同じメンバーで臨むことが出来るのでそれまでにチームベストを出し続けていき、決勝で表彰台を狙っていきたいと思います。2つ目は個人種目でジュニアオリンピックに出場することで

す。そのために僕が努力していくことは、苦手なスタート・キック・ターンのスピードを上げる事を意識していきたいと思います。毎日の練習時間は1時間15分しかありませんが、短い時間でも集中してコーチが言っていた「練習は本番のように、本番は練習のように。距離でも時間でもない」という言葉を思い出しながら泳いでいます。

また、僕は皮膚が弱く、手足の指や手のひらが切れてしまうことがあります。なので、毎日薬をぬって1年中手袋・靴下をはきながら寝ています。自己管理をすることもスイマーには大事なことだと思っています。4月からは中学生になります。水泳も勉強もいいスタートができるように「必ず目標を達成する」という強い気持ちを胸にジュニアオリンピックで最高の泳ぎをするために頑張ります。

◆新潟水泳協会 強化部 高橋 実希

たし、いいタイムを出すことができてうれしかったです。私は練習が苦手で県合宿の時も遅い方でしたが、ほかのチームのコーチからもはげまされたり、時には厳しく指導してくださり短い期間で大きく成長できたと思います。

4月からは中学生になります。私は中学受験に合格し、さらに忙しい日が増えると思います。そんな時も多くの方々に支えられていることに感謝をしていきたいと思います。そして、大会でいい結果が出る喜びを忘れないで練習を頑張りながら「最高の文武両道」を目指していろいろなことにチャレンジしていきたいです。

私は2さいの時から水泳をはじめました。最初は遊びの1つのような感覚でしたが、たくさんのコーチの指導により、大会の順位が上がり、練習メニューも変わっていき、このままチャレンジしきれられるか心配でした。

でも、8月と9月にあった県合宿で自分に自信をつけることができました。いつも大会でライバルになる選手達と練習できたのはとてもいい経験だったし、みんなで声を出して団結力のすごさを知りました。最初はとても緊張してうまく泳げなかつたけど、リーダーを中心に「10秒前」「5秒前」と言い、練習の後半には全員が声を出し、みんながはげまし合っているようでとても元気が出

★クラブ紹介

「軌跡と決意」

県立新潟江南高等学校 水泳部顧問 遠藤 卓也

本校は、鳥屋野潟湖畔に位置し、周囲を県立図書館、県立自然科学館、サッカーワールドカップの会場となつたビッグスワン、市立鳥屋野野球場、馬術場など文化・スポーツの核となる施設に囲まれた静かな住宅街の中にあり、落ち着いて学習活動に取り組むことができる恵まれた教育環境にあります。昭和38年度に創立され、当時から受け継がれている校訓『恵温』（おだやかにしてすなおに）の下、温厚にして素直な中にも、しなやかでたくましい精神力を育み、学習活動、部活動、特別活動に活発に取り組んでいる学校です。そして校歌の一節にある「理想を 未来を 真理を 語れ」を具現化し、学力を追究する人づくりを目指して、前進を続けています。



本校生徒の約97%が大学等への進学を希望していることもあり、本校では学校全体で生徒の進路実現に向けた支援を行い、朝学習や、土曜活用補習、模擬試験などを定期的に実施し、生徒の学力向上を図っています。また、本校には運動部、文化部、同好会全て含めて27の活動実績があり、生徒は自らのライフスタイルに合ったものを選択し、学習と部活動の両立に取り組んでいます。水泳部だけでなく、ボクシングや弓道、演劇部などが昨年度全国大会に出場しました。しかし、近年では部活動継続率は高い水準ですが、部活動加入率が低下傾向にあるため、それぞれの活動の魅力をいかにして発信できるかが焦点になっています。

さて、本校水泳部の紹介に移らせて頂きます。本校の水泳部は部員10名と少数ですが、「目標」「挨拶」「応援」を三本柱として、日々活動しています。

第1の柱である「目標」では、願望の明確化のためにワークショップを行います。理想のタイム



や理想のチーム、理想の自分の姿を書き表し、それについて意見交換やプレゼンテーションを行い、生徒が主体となって理想のチームづくりを行います。話し合いの結果として「全員で北信越大会に出場」という目標を掲げるに至りました。この目標達成にむけ、冬期間は各自スイミングクラブで個人の泳力向上、夏期間は学校のプールでリレー練習を通して、チームワーク構築を図っています。

第2の柱である「挨拶」については、こだわって指導しています。相手の目を見て挨拶することは、生きていく上で欠かせないことであり、生徒の人格形成に大きく関わることと思います。同年代だけでなく、異なる年代相手にも主体的に人間関係を構築していくための挨拶を身につけ、社会貢献できる人材になってもらいたいです。

第3の柱である「応援」については本校水泳部の伝統です。自分のレースが迫った選手は時間の許す限り、仲間の成功を祈って叫びます。マネージャーは目に涙を浮かべながら声を枯らして選手の名前を呼びます。時には他の学校の生徒と一緒にになって応援もします。これは誇れることです。先輩の姿を見て真似する後輩の姿は本当に健気で、素晴らしいです。このようなことが強制されるのではなく、伝統として受け継がれていくことを心から祈っています。



この三本柱を支えに冬を乗り越えたことで、選手たちは心も体も一回り逞しく成長してくれました。これもひとえに、本校水泳部を支えて下さった、新潟水泳協会様、各学校の水泳部顧問の先生方や、スイミングクラブのコーチ、保護者の存在があったからです。心より感謝申し上げます。この夏本校水泳部の生徒たちが自分の成長を自信に変え、躍進していく姿をぜひご期待ください。

若輩者の水泳部顧問ではありますが、部活動を通して、生徒にスポーツの素晴らしさを伝えてい

きたいと考えています。スポーツは世界共通の文化です。人はスポーツを通して、達成感や、充実感を味わうことができます。人との繋がりを通して、感謝や礼儀を学ぶことができます。時には挫折を経験し、無力感と理想の狭間で葛藤することで、自分の生き方作り方と向き合うことができます。このようなスポーツの素晴らしさを生徒に伝え、スポーツの発展のために尽力していく覚悟です。

今後とも新潟江南高校水泳部への御支援・御助言をよろしくお願ひいたします。

平成27年度 総務部事業報告

事務局 石見鉄夫

◎総会

平成27年度総会 (H26. 4.25) 新潟会館

1. 各部の報告と事業予定承認
2. 平成26年度決算及び27年度予算承認
3. その他
 - ・県水連競技委員会報告
4. 懇親会

定会が実施された。200m個人メドレーに50名の参加があり、ほぼ全員合格した。

大会当日は雨であり、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、大事に至ることはなかった。ゲストスイマー2名の参加もあり、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(H27.11.22)参加選手561名

今年度も昨年より69名減少し、561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すばらしい大会となった。

平成28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17日(日) | スイミングクラブ協会 |
| 新潟県障害者水泳大会 | 5月29日(日) | 障害者スポーツ協会 |
| 新潟県 小学生室内選手権 | 6月5日(日) | 県水連 |
| 第31回 NST 新潟県 小学校選手権水泳大会 | 7月17日(日) | 県水連 |
| 新潟市年齢別選手権 水泳競技大会 | 8月28日(日) | 新潟市、新潟水泳協会 |
| 新水協親善公認記録会 | 11月20日(日) | 新潟水泳協会 |
| JSCA新年フェスティバル | 1月8日(日) 9日(月) | スイミングクラブ協会 |
| JOC新潟県予選会 | 1月28日(土) 1月29日(日) | 県水連 |

◎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

松山正男先生 10月 瑞宝双光章

◎大会関係（主催の大会）

1. 新潟市年齢別選手権 (H27. 8.30)・参加選手
チーム及び個人合計672名

例年同様、男女年齢別（8歳以下A～84歳Rまで5歳ぎみ）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、昨年より14名減少し672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。今年度は、ニチレイチャレンジ特別泳力検

SC部27年の活動報告と 今後の課題

SC部 松木 保

◎平成27年度の活動

1) 競技会

| 期日 | 競技会名 | 会場 |
|---------------------|---------------------------|----------|
| 4月5日(日) | 第62回BC級大会 | アクシーひがし |
| 4月19日(日) | 第21回マスターズフェスティバル | 西海岸プール |
| 5月17日(日) | 第26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5日(日) | 第58回A級大会 第3回A級チャレンジミート | DP プール |
| 11月1日(日) | 第63回BC級大会 | JSS ジャンボ |
| 1月10日(日) ・11日(月) | 第42回新年フェスティバル | 西海岸プール |
| 2月28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 |
|----------|------------|-----------|
| 7月12日(日) | 選手育成・強化研修会 | 秋葉区総合体育館 |
| 9月27日(日) | 水中介護予防勉強会 | アクティスらんなん |
| 3月13日(日) | 水中介護予防勉強会 | AFAS 豊栄 |

JO予選会などで、100分の何秒かで標準タイムに届かずコーチと選手が悔しがっているシーンをよく目にします。夏のA級大会では、そんな選手たちが再チャレンジで見事標準を突破したりします。標準タイムを切るかどうかは、多分に選手とコーチの意識の持ち方が影響しているとつくづく感じます。

そこで提案です。JO予選会のプログラムには「JO出場標準タイム」ではなく「JO決勝標準タイム」か「JO優勝標準タイム」を載せてはどうでしょうか。1年間、新潟市の選手とコーチがJO決勝または優勝の予想ラインに本気で向かえば、コンマ何秒かで出場を逃す選手なんて出てこなくなると思うからです。

「そうはいったってまずは出場を目指し、そこか

ら次の段階でしょう」という声が聞えてきます。でも、全国レベルとの差がなかなか埋まらない新潟市の水泳競技力は、段階を追って近づくなんていうことを言っていたら永久に近づけないように思えます。今求められているのは常識的な目標に向かうことではなく、一見非常識と思えるような目標に、選手とコーチが自分たちの力を信じて、本気で向かうことではないかと思います。要は意識の持ち方ですから。

平成27年度の反省と 平成28年度の活動計画

競泳強化部 上野幹夫

◎平成27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27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。県チャンピオンシップでの最優秀賞2名、全国JOC出場3名と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
 - ①5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）
 - ②年末合宿（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）
- (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發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高校生 北信越・県大会入賞、全国JOC出場、最優秀選手
 - ②中学生 県大会入賞
 - 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数はやや減少
- (4) 平成28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28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
- (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週末合宿
- (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 | 29日ダッシュ新潟水泳記録会 | 10 | 11日市内中学総体、13日県スプリント |
| 5 | 8日ミドルディスタンス選手権、19日高校地区大会 | 11 | 20日新水協親善記録会 |
| 6 | 1日県中体連記録会、2日国体予選、9日小学室内選手権、11～12日市内中学、21～23日高校県大会 | 12 | |
| 7 | 3～4日中学地区、19～21日高校北信越、21日小学NST、25～26日中学県 | 1 | 12～13日新年フェスティバル、28～29日JO予選 |
| 8 | 6日中学北信越、11日小学BSN、17～21日インハイ、全中17～19日、26～30日JO夏季、26日新潟市民大会 | 2 | 9日長岡室内選手権、チャンピオンシップ |
| 9 | 6～8日インカレ、13～15日国体、20日高校秋季県 | 3 | 26～30日JO春季 |

*この他にも大会が入ることがある。



日本泳法部の活動 27年度報告と28年度計画

日本泳法部 松 田 彰

I 平成27年度(2015) 報告

① 泳法教室

毎週日曜日 春・秋・冬・各期8回 年24回開催
 春 4月26 5月3・10・17・24 6月14・28
 7月5日 23名
 秋 10月18・25 11月1・8・15・29
 12月6・13日 16名
 冬 1月17・24 2月7・14・21・28
 3月6・13日 11名

指導者：松田 サブ：杉澤・水島・藤原・福田

② 第12回 関屋浜遠泳大会 「海の日」開催
 会場：曾我廻家

集合：9:00 遠泳10:30～ 昼食後解散
 参加：児童12・保護者7・泳法教室13・普及5・
 有志13 計50名

③ 第60回記念 泳法大会 8月22・23日(土日) 広島・
 参加4名
 監督：松田

游士資格審査3名全員合格 池田・風間・佐藤
 新潟県有資格者：範士1・教師1・練士3・游士9 計14名

④ 強化練習 16回
 指導：松田 補助：山本裕子・渡邊涼子(前年度游士合格)
 7月4・5・8・12・15・18・22・26・29日
 8月1・2・5・9・12・15・18日

⑤ 第17回 日本泳法競技会 10月3日(土)
 東京辰巳 欠席

⑥ 第64回 日本泳法研究会 28年3月19・20日(土日)
 4名申込
 会場：東京ロイヤルパークホテル
 課題：水府流太田派
 出席：杉澤葉子・福田舞子・渡邊涼子・松田彰

II 平成28年度(2016) 計画

① 日本泳法教室

土曜日開催に変更（第1土曜日を除く）
 指導者高齢化に伴い、毎日曜日朝、初心者児童水
 泳教室(年間40回)終了後、日本泳法教室開催と
 1日2回の入水が困難になった。土曜日第1・第

3開催のボランティア教室「教えて水泳」と調整
 して、第3土曜日も日本泳法教室開催日とした。

春 4月9・16・23・30 5月14・21・28

6月11・18・25日 (10回)

秋 10月8・15・22・29 11月12・19・26

12月10・17・24日 (10回)

冬 1月14・21 2月18・25

3月11・18・25 (7回)

② 第13回 関屋浜遠泳大会 7月18日(月)「海の日」

③ 第61回 日本泳法大会 8月20・21日(土日)

会場：大阪

福田舞子教士・大会審判の要請が日本水泳連盟
 から届いている

④ 第18回 日本泳法競技会 10月1日(土) 東京辰巳

⑤ 第65回 日本泳法研究会 平成29年3月中旬の土日

⑥ マスターズ

会員1名入会者あり、毎週火曜日12:30～練習中
 県マスターズ講習会がなくなり、少々残念なところ。

◎来期28年度活動計画

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
 を更に強化し股関節まわりのトレーニングは個々に
 よって偏りが生じているので、個々に応じてウイー
 クポイントを更に強化する。

今シーズンのルーティンは中学生・高校生ともに
 実力以上のものに取り組んだため、自分のものに出来
 なかつた。特にルーティンの推進力に欠けていた
 のでキック力は勿論のことサポートでの推進力に力
 を入れたい。

② 合宿

選手3名である。北信越出場の高校生は競技会で
 の行動や練習、本番までの体力のペース配分、精神
 力の維持など身につけるための合宿を行う。

③ 競技会

高校生が小学生以来のソロに挑戦する。今まで以
 上に柔軟性・表現力が求められるので北信越大会まで、
 可能な限り、県外での大会経験を積ませる予定である。

④ 普及

県発表会に参加予定

⑤ マスターズ

会員を増やすように努力したい。

日本泳法と出逢って

日本泳法部 山本 裕子

『こちら葛飾区亀有公園前派出所』こと『こち亀』122巻で、ドーバー海峡横断レースに亀有老人会代表7名が日本古来の“のし泳法”で優勝する、という話が掲載されていたのを覚えていた一方で、過去の大病により医師から運動を禁止されている身としては関係のない話でもありました。そもそも泳げないし。

プールから退出しようとしている松田先生を呼び止め、「のしってなんですか?」と訊いたところ、「のしってのは、伸びると書いて…やってみるっけ、上にあがって見ててみた?」と手本を見せてくださり、その游方にヒトメボレ。「かっこいいから覚えたい、ソレ。教えてください」と無謀なお願いをしたのが2013年5月24日の出来事。

そのままズルズルと上達する気配のない状態で現在に至っておりますが、一番の驚きはヘタレな自分がまさかここまで続くとは!の一点に限ります。

大会や研究会と称して、自発的には赴くことのなかったであろう土地に行く機会をいただいたら、またそれらを通じて他流派の方々と知り合い、交流させてもらっていることも、大きな収穫のように思います。

本田先生が時折「山本さん、水泳を始めて人生が変わったでしょ?」とお尋ねになりますが、“人生”という長期的フレーズを用いられると、3年弱の期間はオノレの人生の内のどの程度を占めるのであるかと考えてしまい、返事に窮するものの、人付き合いのハバは確実に増え、有難く思う次第。

いまだに医師より運動許可はおりていませんし、体力的にも4泳法には厳しいものを感じております。

ですが、日本泳法はそんな自分をも受け容れてく

れる“やさしい水泳”というところで、もっと多くの方に知っていただきたいですし、社会的認知度を高めることで、プールにおける日本泳法の市民権をも獲得していかなければ、と考えております。

肩身の狭い思いで大きく足を広げる日々がこれからも続くと嬉しいです。

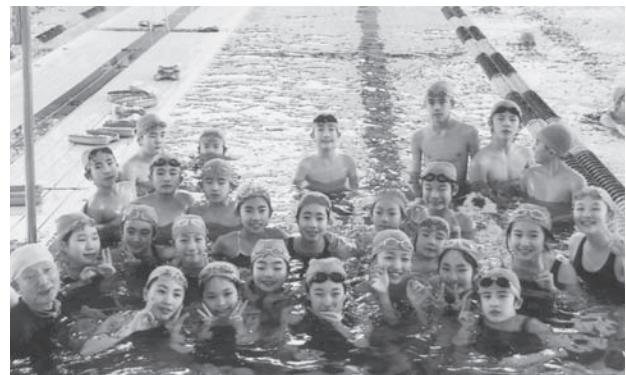
日曜水泳教室

西海岸普及部 藤田みゆき

日曜の午前中に

毎週日曜の午前中に、西海岸市営プールにて、水泳教室を行っています。

さむい日も、あつい日も、子供達は元気に通ってくれています。



更衣室やプールサイドでは、子供達が学校での出来事や、今日プールが終わったら遊びに行くのがたのしみとか、いろんな事を、たのしそうにお話してくれます。

たまに複数の子供に、いっさきに話をされるので、よくわからない時もありますが…

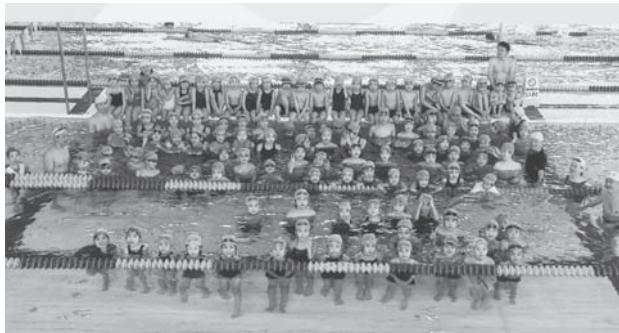
でも、そんな話を聞くのが、とてもたのしいです。

プールが始まると、みんなとてもまじめに水泳に取り組んでくれます。たまに遊びすぎて、おこられる時もありますが…。難しい事にも、どんどんチャレンジしてくれます。

中々うまくできない事もありますが、あきらめず、がんばってくれます。出来た時の、うれしそうな顔が、とても光っていて忘れられません。

また、レッスンが始まったばかりなのに、「今日





のあそび時間は～？」と言われ、「がんばったらねー」と言ったのに、レッスンに熱中しすぎて、遊び時間がない時は大ブーイングが…

「来週ねー」と、ごまかしていますが…

そんな子供達には、水泳の技術は、もちろんの事、プールを通して体の使い方や、お友達、先生との接し方など、いろんな事を学んでいってほしいと思っています。他の学校の子供達とも同じ班になります。そこで、お友達の輪をひろめたり、プールで一緒にあそんだり、たのしんで、やっていてほしいと思います。

元気いっぱいの子供達に負けないように、コーチ陣も、一生懸命全力でやっていきたいと思いますので、これからも、よろしくお願ひします！

水泳教室

鳥屋野普及部 鈴木輝明

バタフライができた!!

現在鳥屋野普及部では、幼児用プールを使用した顔付け、腰かけキックから始まって、クロール、背泳ぎ、平泳ぎのクラスを経て、バタフライを含む4泳法の習得を目指すクラスまで、生徒のレベルに応じた指導を実施しています。今期私は4泳法の習得を目指すクラスを担当し1年が経ちました。

昨年からこのクラスに在籍している子供たちは、当初からある程度バタフライを自分のものとしていましたが、平泳ぎを卒業し昇級してきた子供たちにとってバタフライは未知のもの。何をどうやつたらあんな泳ぎができるのか皆見当がつかない様子で

した。「ドルフィンキックをやってみよう。」と私。「えー、そんなのできないよ。」と子供たち。「ドルフィンはイルカのことだから、イルカが泳ぐみたいに足を揃えて。」と私。でも子供たちは「えー、そんなのできないよ。」…。大丈夫。出来ました。まあ、中には未だに平泳ぎの足みたいになる子供はいますが、いいんです。もう少し数を泳げばできるようになります。(なるははずです。)

「今度は息継ぎをやってみよう。」と私。ついでに理論も少し。「息継ぎをするときは、手をこうやって小さく搔いてみよう。これはスカーリングと言ってベルヌイの定理を使っているんだ。飛行機もこの理論で空を飛べるんだよ。」指導の後、「先生さっきの何の法則だっけ？」って聞きに来た子供がいたから、興味は持ってもらったかな？

息継ぎのタイミングも何とか習得。後は簡単。「息継ぎの時に大きく手をまわしてみよう。バタフライって位だから、蝶々みたいに。ほらそれでいいんだよ。立派なバタフライだ。出来た、出来た。」「えー、僕バタフライ出来たの？」子供たちの嬉しそうな、不思議そうな顔。これがあるから普及部はやめられませんな。

平成27年度の活動報告と 平成28年度の活動計画

シンクロ部新潟シンクロクラブ

① 強化練習

陸上では、筋力・体幹トレーニングの他にコーチ研修で学んだ股関節まわりのストレッチをひたすらやり続けたことで選手が半年過ぎた頃から実感し出した。

入水時間の配分も体力強化・キック及びプルの強化を競泳強



化よりもシンクロキックやサポートスカーリングでの筋力強化の時間を多くして少ない時間の中で実践的な練習に切り替えた。

反省としては、大会前のルーティンでの反復練習が足りなかったと思う。

② 合宿

北信越国体に関しては、選手が在籍している高校が以前に国体に選手が出場していなかったので昨年は国体合宿に対して配慮がなく、大変だったが今シーズンは国体合宿としての対応があったので該当選手は渝って合宿に参加できてよかったです。

全国大会は昨シーズンの経験を踏まえて（昨年は全国大会に対応した合宿を行わなかった）の反省を生かし、今シーズンは直前合宿を行った。長時間の中で本番にピークを持っていくようにイメージトレーニングをしながら練習した結果、競技会での本番までのペース配分がうまくいったと思う。



③ 大会結果

○中学生のデュエットは全国JOの標準点に0.369及ばず、今年もこのような報告になろうとは夢にも及ばなかった。敗因は体調管理のまさに尽きる。昨年同様同じ2名のデュエットだが、片方が膝を痛め、放置した結果こじらせてしまい、特にルーティンの練習がまとまることができなかった。

○北信越国体は2度目の挑戦だったが、他県との差を詰めることは残念ながら難しかった。



○チャレンジカップは昨年、フィギュア競技で実力以下の得点で悔しい思いをしたが、今シーズンは大幅に得点を上げることが出来た。

フリールーティンは、世界水泳でミックスデュエットの日本代表選手足立夢実さんに作っていただいたフリールーティンは素晴らしい内容だが、実力が伴わず泳ぎ切れなかつたが、現在出せる力は出し尽くしたと思う。

○マーメイド（大学生の大会）は、8月デュエットで出場し、12組中10位であったが今後に期待している。

○辰巳杯3月13日（日）16-18ソロ2位 大学生デュエット2位 双方とも、来期にかけて上位に向けて更なる練習プロを組んでいきたいと考えている。

④ 普及

体験教室を4・5・7月土曜日 10回 参加者7名
新春シンクロ発表会＆体験会(西海岸主催 1月3日)

お誘いいただき、今秋退会した選手の応援で6名でのソロ・デュエット・チームのコンビネーションルーティンを演ずる事が出来た。体験会には20名の参加であった。

⑤ リズムコース

現在4名(小4～中1)で2月より土曜日練習開始

HS部 平成27年度活動報告書 平成28年度活動予定

HS部 相田陽生

◎平成27年度HS部活動報告

| 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 |
| 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 新潟市 | 和歌山県 |
| H28年 3月5日(日) | 新潟県障害者水泳記録会 | ふれ愛プラザ |

◎平成28年度HS部活動予定

| 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 |
| 6月5日(日) | 小学生室内選手権 | 西海岸プール |
| 7月17日(日) | NST 新潟県小学生選手権 水泳大会 | 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 | 岩手県 |
| 11月20日(日) | 新水泳親善公認記録大会 | 西海岸プール |
| H29年 1月28日(土) ~1月29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27年度を通じて

5月度／新潟県障害者スポーツ大会及び3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。

今年は、リオデジャネイロ／オリンピックの年であり、次回2020年は東京開催です。これから水泳を始める方、また選手含め日常より心を躍動させて行きたいと思います。

また、昨年行われました、和歌山国体での成果より、新潟県内より知的、身体と1人ずつ2020年東京オリンピックに向けて、各団体より強化選手として声が掛かる喜ばしい事もありました。

本人の努力及び周囲の皆様の支えの賜りものと感謝致しましてご報告致します。



レディース部を想う

レディース部 田近圭子

「楽しく水に親しむ」をモットーに、小学1年生から80代の方までの水泳指導で、レディース部は日々活動しています。

新潟市内6ヶ所ある公営プールでの水泳教室の受講者は年々増加し、ニーズも多様になってきました。成人の教室では長年水泳を愛好されている方をはじめ、退職後に何かスポーツを考え、水泳を始める男性も多くなりました。そのため、それぞれの体力にあわせて教え方を工夫したり、時にはユーモアを交えた話術で心をとらえたりと、指導者が努力を重ねています。

超高齢化社会の中で、「健康寿命を1日でも長く」という社会からの期待にも応えながら、これからも水泳の楽しさを伝えていきたいと思います。

・編集後記

オリンピック代表選手も決まり、ムードが高まつてきました。また、たくさんの感動に出逢えると思うと、今からワクワクします！

また、原稿を寄せてくださった皆様に、感謝申し上げます。 広報担当 斎藤 敦子