

広報 新潟水協

平成31年4月21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

選手の活躍に期待して

会長 石川 志郎



新潟スポーツ協会から、第9回スポーツグランプリ表彰の受賞者に競泳の石崎慶祐選手が選ばれた。石崎選手は、2度目の受賞である。新津一中、長岡大手高校に進み、ダッシュスイミングスクールで育った選手である。久しぶりに世界で戦える選手が出てきたことに大いに喜び、今後に大きく期待するところである。今後は、大学進学のため、郷里を離れ、今までと違うステージでトレーニングを積み重ねていくことを考えると、今まで以上の努力が必要であり、何度も高いハードルを乗り越えなければならないと思うがしっかりと自分の現状を見つめ、着実に成長されるよう願ってやまない。

ところで、新潟水泳協会には障害を持った子どもたちのための水泳競技を行う部門がある。野田副会長を中心に熱心に指導をし、着実にその成果を挙げている。ここにも全国や世界に通用する選手が育ちつつある。新潟県水泳連盟の組織では、唯一本会だけが組織的に対応しているのだが、健常児の練習環境と違って、改善されなければならない課題がたくさんある。

練習施設、送迎、遠征、競技会への参加、その費用等々一般の選手の何倍もの苦労と費用がかかるることは想像に難くない。

このような「差」は、「個人の努力」に帰して放つておいてはいけない。水泳協会の全力を挙げて練習環境を整え、選手にとっては「自分の力を伸ばす」ためだけに集中できるようにさせたいものである。そのためには、家族や水泳関係者はもちろんのこと、広く支持をしてくださる方々を募り、他県の模範となるようなサポート体制を作る必要があろう。

ときあたかも、来年は、東京オリンピック、パラリンピックが開催される。これを機に新潟の障害をもつ人たちの競技生活が、一歩でも前進できるように努力を重ねようではありませんか。



繋げる事の大切さ

新潟シンクロクラブ 大串真理子

長年、シンクロナイズドスイミングの名称で皆様に親しまれていましたが2018年度からアーティスティックスイミングという名称に変わり、高度な技術力に加え、より質の高い芸術性を伴った同調性を求められる競技になりました。

折角ですのでこの場をお借りして AS（アーティスティックスイミング）の年間の活動をご紹介しましょう。

全国大会は年間で4大会が開催されます。国際大会に関係する大会が他にもありますがここでは国内の大会に留めます。

9月は上旬に開催される国民体育大会が全国大会のシーズンが終わる月でもあり、同時に4月の下旬に行われる日本選手権に向けて新たにスタートする月でもあります。ASの強化を目指している者にとっては国内の全国大会の最高峰は日本選手権です。

日本選手権はジャパンオープンという国際大会も同時に行われるため、海外からの出場者も多く、国内にいながら、国際大会に出場し、海外の選手を間近に見ることが出来ます。

●全国大会の出場資格

- ①大会によって決められた年齢に該当している者
- ②AS界で定められた昇級テスト（バッジテストという）の基準級を取得していること
- ③予選で標準点を突破していること。

この3条件はどの全国大会にも課せられますが日本選手権の②③の基準が一番高いのは言うまでもありません。

そして8月上旬にこの日本選手権の後に②③の基準が高い日本ASチャレンジカップが開催されます。

この2大会は出場年齢が中学生以上になります。

中旬には全国JOCジュニアオリンピックカップが続きます。この大会と9月に開催される国民体育大会、1月に行われる13歳-15歳ソロ・デュエット大会の3大会が年齢別の全国大会になります。

その中でも全国JOは

- 10歳-12歳小学生（小学4年～6年）、
- 13歳-15歳中学生（中学1年～3年）、
- 15歳-18歳ジュニア（中学3年～高校3年）

に区分され、小学生から順番に競技が行われます。

2017年度までは16歳-18歳高校生（高校1年～3年）があつたのですが2018年度から高校生区分はなくなり、国際大会の年齢区分になりました。

国民体育大会の年齢区分も以前は高校生でしたが十数年前からジュニアになっています。また、本来ASはソロ、デュエット、チームの3種目がありますが国民体育大会ではデュエットのみが行われます。



かつて、新潟シンクロクラブも全国大会4大会を全て出場していた時期がありました。その流れを継いでいた選手が引退し、新たにスタートして2年で3年になります。

昨年、7月15日-16日にダイエープロビスフェニックスプールで北信越国民体育大会・全国JOCジュニアオリンピックカップ北信越予選が行われました。毎年、北信越5県で行われ、昨年は地元開催ということもあり、思い切って、この機会に選手達を北信越大会に挑戦させることにしました。まだまだ、そのレベルではありませんが昨年の12月から8ヶ月間、練習を強化し、何とか出場することができました。しかし、中学生になると勉学との両立や高校受験などで上達したいという気持ちが練習量を増やすことに繋がらないのが現状です。

一旦、選手が途切れてしまうと手本になり、目標になる先輩がいないという事が選手としての意識付けをするのにどれだけ難しいか分かっていたはずですが、同じ目的を持った仲間と切磋琢磨して上達する機会が少ない選手のことを思うとコーチよりも選手自身のほうが辛いのだとつくづく身に染みています。それでも子供達の吸収力には目を見張るものがあり、今年の北信越大会は石川県ですが挑戦したいと手を挙げた選手もいたのでしっかりと繋いでいきたいと思います。

最後に北信越大会では関係者の皆様にご協力いただき、本当にありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます。

初めての北信越大会

新潟シンクロクラブ 中島 琉有

昨年の7月、北信越大会が新潟で開催され、私は中学生のソロの部に出場しました。

中学生になってから、初めての大きな大会でとても不安でした。

北信越大会に向けて5月から本格的にソロの練習が始まりました。ソロの練習は教え合ったり、辛さを共感したりできる相手がないので孤独な時もありましたが、コーチと1対1での練習はしっかり見てもらいました。また、ソロは自分のレベルで自由に泳げるので合わせる相手がない分より集中して練習出来ました。大会当日は今までやってきたことを全て思い出し、精一杯泳ぎました。

しかし、沢山の反省点や改善点がありました。今まで何十回も練習してきたことが出来ていなかったり、当たり前に出来るはずの事が出来ていなかったりしました。これから、しっかりと基礎の練習をし、

身に着けていきたいと思います。今回の大会では他のクラブの人の泳ぎを見学しました。中学生や高校生の泳ぎを見てとても勉強になりました。同じ中学生なのに私にはない表現力や美しさがあり、高校生の大きく、堂々とした泳ぎをみて私もこんなふうに泳げるようになりたいと思いました。

この大会を通して自分の弱点やこれからの目標などを見つけることが出来ました。

この良い経験を無駄にせず、日々、教えてくださっているコーチの方々や応援してくれている家族や友達に感謝し、仲間と一緒に成長していきたいです。



北信越大会を終えて

新潟シンクロクラブ 鈴木 心菜

昨年の夏、新潟で北信越大会が開催されました。

中学1年からアーティスティックスイミングを始めた私にとって北信越大会はレベルが高かったですが多くの事が学べました。大会出場が決まったあの日、私は喜びと期待で胸を膨らませていました。しかし、練習を増やしても上達しないそんな日々の繰り返しで期待は不安に変わりました。その中で細かく厳しく指導して下さるコーチ、送迎や食事の用意をしてくれる家族、励まし合える仲間の存在は



大きな力でした。周囲の方々に本当に感謝でいっぱいです。

また、スポーツをやる上で普段の生活はとても大切であることに気付かされました。体調を常によくするために規則正しい生活をしたり、平日は3時間、休日は7時間以上ある練習の中で練習を挟む休憩時間にやるべきことをしたり、帰宅後、素早く行動したりして練習と学校生活の両立も意識したので練習に集中できたと思います。このようなことは今後、生活していく中で生かしていきたいです。高校生になったら、もっと成績を残していくために日々、努力していき、感謝の気持ちを忘れずに練習に取り組みたいです。

水泳との出会い

森下 健一

『ピッピッピッピ——』。このホイップスル音でスタート台へと誘導され、スタート台に上がる。そしておもむろにスタート姿勢をとる。『ティクユアマークス』…ドクッ、ドクッ、ドクッ、ドクッ…心臓が、口から飛び出すかと思える瞬間……そしてスターターの音、無我夢中で飛び出す。このわずか数秒の流れ、この年齢になって目から鱗、この緊張感がなんともいえず、水泳大会の魅力に取憑かれてしまいました。

以前病気になり入院、手術それを機にいろいろやっていたことに対し、やる気が起こらなくなってしまいました。

しかし、体調が落ち着いてくると、このまま何もしないで過ごしていくのはいかがなものか？その上今まで極度の腰痛、肩こり、プラス膝痛で、これを解消できるものがないかなと、ググって見ると水泳がどうもいいらしい。

早速、プールで泳いでみました。すると不思議なことに徐々に痛みが和らいできたではありませんか。

しばらく経って、周りを見ると、なんということでしょう。華麗に、しかもハイスピードで泳いでいる人を目にし、自分もあんな風に泳いでみたい。との意欲が沸々と沸いてきました。

そのためには、まず基本からしっかりやらない

とだめかなと思い、色々な教室があることを知り、早速お世話になりました。

初めて参加した教室は、『シニアのための初めてのクロール』で目標は25m泳げるようというものの、ベテランの先生が手取り足取り丁寧に指導してくださいました。

それから、背泳ぎ、平泳ぎと更に4泳法を教えてもらえる教室に入り、現在も頑張っていますが、なかなか成果が上がらず、悶え苦しんでいます。幸いなことに仲間に恵まれ、毎日楽しく泳いでいます。

そして新潟市の市民大会に出場する機会を得ました。その後、新潟県大会、さらに昨年、4月に長野大会、マスターズフェスティバル、続いて金沢大会、富山大会、7月名古屋で開催のジャパンマスターズ、8月に新潟市の市民大会、10月に新潟県大会に出場しました。

そのときに出場した時の気持ちが、最初の内容です。

新しいことに挑戦すると、脳に刺激が与えられ何かいいことがあるかもと思っています。今後も、楽しみながら続けていきたいです。

昨年11月に、競技役員の講習を受講し、水泳大会運営のお手伝いもできればとも考えております。

これからも、大会に出場し、少しでもタイムが短縮出来たらと考え頑張っていきたいと思います。



今年の抱負

これからの目標

◆ アクシーかめだ 堀内 光

僕のこれからの目標は、2つあります。

1つ目は、春のジュニアオリンピックで、50m自由形と100m自由形と200m自由形で表彰台に上ることです。僕は、小学5年生のときの夏のジュニアオリンピックで、リレーで決勝へ行きました。予選は、3位だったのですが、決勝は6位でした。そのときに、僕は全国のトップ選手たちは、予選からタイムを大幅に上げてすごいと思ったし、まだまだ僕は全国のトップレベルの選手達とは、対等に戦えないと思いました。だから今年はたくさん練習して、50m自由形と100m自由形と200m自由形で表彰台に

上がりたいです。

2つ目は、中学1年生で全中に出場することです。そのためには、まず苦手な所を克服していきたいです。僕が苦手なスタートとターン、スピード練習の強化をしていきたいです。そして中学生になったらリレーを組むので全中へ行けるように、たくさん練習してチームの皆さんに貢献できるようにしたいです。

僕は、4月から中学生になります。水泳以外の勉強や生活面もしっかりします。そして目標を確実に達成し、上を目指していきたいです。

スタートライン

◆ アファス豊栄 佐藤 琴光

「全力を出し切っても切れなかった時は泣いてもいい。でも、まだ、琴光の本気じゃないでしょ。」

レース後のプールサイドで、思わず涙を流してしまった私にコーチがかけてくれた言葉です。私はこの言葉に救われました。我ならまだ出せる、もっと強くなれる、そう気付かせてくれたコーチへ感謝の気持ちを書きます。

津野コーチへ

三歳のベビーコースから今日まで、プールの中では母親のような存在のコーチ。初めての大会では、コーチの膝の上で応援したことを覚えていました。選手育成コースに入ってからは、何度も注意されても改善出来ない私にくり返し教えて下さったり、時には私に分かりやすい言葉に換えて伝えて下さいました。まるで私のことを何でも知られているようでつい甘えてしまいいます。練習ノートに書き込んで頂いた言葉はその一つ一つが私の

支えです。プールサイドからかけてくださる『セイ！』の大きな声は、くじけそうな私の弱い気持ちを押し上げてくれます。幼い時は大好きな遊び時間だったけれど今ではコーチと一緒にを目指す全国大会への道。半年前の私には想像すら出来ませんでした。決して簡単な道ではないかもしれません。それでも今はこの世界で戦おうと決めました。例え残された時間が少なくとも精一杯、誰にも負けない強い自分に成長したいです。本当に頑張った人だけに見える景色。どんなものだろう。その時を掴むため、これからもずっとコーチと一緒に歩んでいきたい。

『泳ぐのはあなた自身。やるかやらないかを決めるのもあなた自身。』

そう言って私の背中を押して下さるコーチ。今度は私がコーチを前から引っ張る番！

TAKE YOUR MARKS!!

平成30年度 総務部事業報告

事務局 石見鉄夫

◎総会

平成30年度総会 (H30. 4. 22) ラマダホテル

1. 各部の報告と事業予定承認
2. 平成29年度決算及び30年度予算承認
3. その他
 - ・県水連競技委員会報告
4. 懇親会

2019年度の当教会の主催・共催・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14日(日)	スイミングクラブ協会
新潟県障害者水泳大会	5月26日(日)	障害者スポーツ協会
新潟県小学生室内選手権	6月16日(日)	県水連
第33回 NST 新潟県小学校選手権水泳大会	7月14日(日)	県水連
新潟市年齢別選手権水泳競技大会	8月25日(日)	新潟市、新潟水泳協会
新水協親善公認記録会	11月24日(日)	新潟水泳協会
JSCA深淵フェスティバル	1月12日(日) 13日(月)	スイミングクラブ協会
JOC新潟県予選会	2月2日(日)	県水連

◎理事会

第1回理事会 (H30. 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

◎大会関係（主催の大会）

1. 新潟市年齢別選手権 (H30. 8. 26)・参加選手チーム及び個人合計 457名

例年同様、男女年齢別（8歳以下A～84歳Rまで5歳きぎみ）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、高校生以下246名、大人211名、合計457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ことや熱中症に対する注意喚起の放送等を繰り返し行つたことで、選手・応援保護者とも問題はなく、大会運営上も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(H30.11.23)参加選手428名

今年度も昨年より101名減少し、428名という参加人数であった。機械トラブルもなく、選手最優先で、円滑な大会運営であった。

SC部30年の活動報告と今後の課題

SC部 松木保

◎平成30年度の活動

1) 競技会

期 日	競技会名	会 場
4月1日(日)	第68回 BC級大会	アクシーひがし
4月15日(日)	第24回マスターズフェスティバル	西海岸プール
5月27日(日)	第29回クラブ対抗大会	柏崎アクリアパーク
6月24日(日)	第42回信越AG大会	柏崎アクリアパーク
7月1日(日)	第61回A級大会 第6回A級チャレンジミート	DP プール
11月4日(日)	第69回 BC級大会	JSS ジャンボ
1月13日(日) ・14日(月)	第45回新年フェスティバル	西海岸プール
2月24日(日)	第7回チャンピオンシップ 第1回CSチャレンジミート	DP プール

2) 水中介護予防事業・研修会

期 日	名 称	会 場
9月30日(日)	研修会 ジュニア期の指導法／ 星奈津美選手の指導法 講師：スウェイン大教 SS 原田良勝氏	アクシーひがし

3月9日土曜日、出張先で勝ちゃん（田中勝弘さん）の訃報を聞きました。重い病気で入院されることは承知していましたが、あまりにも早すぎる死に、今でも現実を受け止めきれずにいるのは私だけではないでしょう。

勝っちゃんは、新潟県初の民間スイミングスクール「JSS ジャンボ」の初代ヘッドコーチです。大阪から転勤してきた当時の年齢は22歳。その若さで、ずぶの素人たちを一人前のプロコーチに育て上げ、数々の全国級選手を育成し、その人間性を慕う多くの協力者と共に「JSS ジャンボ」を事業として大成功させました。そして、スイミングスクールという産業を新潟県に根付かせてくれた、偉大な人物です。

スイミングクラブ協会では事務局長として骨惜しみなく私を支えてくれました。勝っちゃんがいてくれたからこそこんな私でも会長職が務まりました。プライベートでも釣りという趣味でつながり、日本海で船を浮かべ楽しい時間を共有しました。

悩みの尽きない今の若い指導者たちには、勝っちゃんだからこそ伝えられることがたくさんあったはずです。だからこそ、勝っちゃんの分まで生きて、勝っちゃんの分まで想いを伝承することが、これから私のにできることではないかと思います。合掌

平成30年度の反省と 平成31年度の活動計画

競泳強化部 上野幹夫

◎平成30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30年度以上の練習時間とスタッフ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。北信越大会・全国大会で入賞。国際大会に出場と大きな成果を上げることができた。

- ④ 日曜練習では、AFAS 豊栄や ISC ウエルと合同での練習を行った。
- 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。

2 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、インターハイ出場
 - ②中学生 県大会入賞。北信越大会入賞。全国中学入賞。日本代表シンガポール国際大会出場。
 - ③小学生 BSN・NST 大会等出場。
- (3) 県・全国ランキング 各年代ランキング入りした選手・種目数が増加している。
- (4) 平成31年度も中学生から高校生までの各年代で活躍が期待できる。

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) スイミングスクール、中・高体連等との合同練習。
- (3) スタッフの確保（特に水・木・金曜日）
- (4) 練習場所の確保（日曜練習・早朝練習等）
- (5) 選手の勧誘と育成（普及との連携強化）
- (6) 大会遠征費等の経費負担の改善

◎平成31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。
- コーチの確保に毎度苦慮している。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 ダッシュ新潟水泳大会	10	11日 市中学総体(西海岸) 13日 県スプリント選手権(DP)
5	12日 ミドルディスタンス選手権 22日 高校地区大会(西海岸)	11	23日 新水協親善記録会(西海岸)
6	1・2日 県選手権・国体選考会(DP) 9日 県小学生選手権(西海岸) 21~23日 県高校(長岡) 24・25日 中学地区(西海岸)	12	8日 フリッパーズカップ(DP)
7	14日 NST選手権(西海岸) 19~21日 高校北信越(長岡) 25・26日 県中学(長岡)	1	12・13日 新年フェスティバル(西海岸) 19日 長岡新春(DP)
8	6日 北信越中学(長岡) 18日 BSN大会(DP) 17~20日 インハイ(熊本) 17~19日 全中(京都) 22~26日 全国JOC(東京辰巳) 25日 新潟市民大会(西海岸)	2	2日 JO予選会(西海岸) 16日 長岡室内選手権(DP) 23日 チャンピオンシップ(DP)
9	15~17日 国体(金沢) 20日 県高校秋季(DP)	3	14・15日 にいがたOPEN(長岡) 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 30年度報告と31年度目標

日本泳法部 藤原智美

◎平成30年度（2018）報告

・泳法教室

（公財）新潟市開発公社主催スポーツ教室

講師 松田範士

【期日】 春8回 秋8回 冬8回

【時間】 土曜日 13:30~14:30 (60分)

【会場】 西海岸公園市営プール

【参加者】 春18名 秋17名

・15回 関屋浜遠泳大会

【期日】 平成30年7月16日 (海の日)

【会場】 関屋浜海岸

【参加者】 小・中学生、保護者および有志 計30名

・要件研修参加者への指導

【期日】 平成30年9月9日

【会場】 水夢ランドあらい

【指導者】 水島恵子、福田舞子、藤原智美

・第20回 東京都日本泳法競技会

【期日】 平成30年9月23日

【会場】 東京都辰巳国際水泳場

【参加者】 松田 彰 (横泳ぎ競泳 2位)

・新潟県競技役員講習会

【期日】 平成30年11月25日

【会場】 東総合スポーツセンター

【参加者】 水島恵子、福田舞子、金子裕貴、藤原智美

・第67回 日本泳法研究会

【期日】 平成31年3月16日 (土)、17日 (日)

【会場】 名古屋市、愛知県日進市

【課題流派】 小堀 流

◎平成31年度（2019）目標

・日本泳法教室

今年度から毎週日曜日に西海岸プールで開催します。

長い間、指導を担当されていた松田先生が引退され、新しい担当者になります。

【期　日】 春 8回（4月21・28 5月12・19
6月2・9・23・30）

秋 8回（10月 6・20・27 11月10・
17 12月1・8・15）

冬 8回（1月19・26 2月9・16・
23 3月1・8・15）

【時　間】 13：30～14：30

【指導者】 教士 藤原智美、教士 福田舞子 他

・第15回 関屋浜遠泳大会

【期　日】 平成31年7月15日（月）海の日

【場　所】 関屋浜海岸

・第64回 日本泳法大会

【期　日】 平成31年8月24日（土）、25日（日）

【会　場】 千葉県国際総合水泳場

・第21回 東京都日本泳法競技会（予定）

【期　日】 平成31年9月22日（日）

【会　場】 東京都辰巳国際水泳場

（※併せて游士資格審査実施予定）

・第68回 日本泳法研究会

【期　日】 平成31年3月21日（土）、22日（日）

【会　場】 大阪（場所未定）

（※併せて日本泳法研鑽会実施予定）

日曜水泳教室

西海岸普及部 石見鉄夫

平山先生のヘルプ1回で25m泳げたよ！

西海岸公園市営プールでは、毎週日曜日の午前中に小学生を対象とした日曜水泳教室が開催されています。練習時間は、10時～11時の1時間。主にBプールを使って泳力別に練習を行い、みんな元気に水しぶきを上げています。

水泳には、みなさんよくおわかりのようにたくさんの魅力があります。いくつかを挙げてみます。一つ目は、生涯にわたって親しむことのできるスポーツであること。二つ目は、持久力の向上が期待できる、疲れない体をつくることができること。三つ目は、水泳を通して多くの人たちと関わりが持てて仲間の輪を広げることができること。しかし、何といっても、水泳を通して自信をつけることができます。このことは、水泳は、常に子どもの習い事ランディングの3位以内に入っていることからもうなづけます。

冒頭の喜びの声は、普及部に通う子どもの声です。初めて頭のてっぺんまで水に浸かることができたのが4年前の秋。その後、少しずつではあるけれど、泳げるようになってきました。泳げる距離も大切ですが、何よりも「楽しい」「できた」と、話してくれることが嬉しいです。

私は、1月から指導をさせていただいている。子どもたちが水泳を通して、健やかに育っていくことを願っています。



水泳教室

鳥屋野普及部 鈴木輝明

平泳ぎって難しい??

私は今鳥屋野普及部の平泳ぎクラスを教えています。平泳ぎクラスは、息継ぎありクロールで25メートル、背泳ぎで25メートルを完泳した子供たちが入るクラスで、大体20名前後が練習しています。最初は平泳ぎのキックを練習しますが、上手く足首の返らない子が多く、このクラスまで順調に来た子供もここで暫く練習するケースも多いです。プールサイドに腰かけた状態や、ビート板をお腹の下にしてうつ伏せの状態でキックの練習をしますが、そこで上手くできる子もいざビート板をもって泳いでみると上手くできないんですよね。それに、何と言っても週1回の練習ですから、「よし今日はすごく上手くできるようになったなこの子」と思っても、翌週になると「あれ?また元通り。」なんて事は少しちゅうで、先週その子に「上手くなったぞ」といった手前どう指導しようか悩んでしまいます。そんなことを繰り返しながらある程度キックが打てるようになると、コンビネーションの練習になります。平泳ぎは2コース使用できるので、コースも変わります。プチ昇級です。まずは平泳ぎの手の搔きから。今まで子供達は水泳の手の搔きは足のほうまで描き切る手の搔きしか知りませんから、幾ら「手のひらを顔の前に」とか「お腹まで搔かないで」なんて言ってもしっかりお腹のところまで手を搔いちゃうんですよね。自分では当たり前にやっている平泳ぎの手と足のタイミングも子供にとっては多分「なにそれ?」ですよね。幸い冬の時期は中学生が隣のコースで練習しているので、中学生が平泳ぎを始めると一旦泳ぐのをやめさせてそれを見させることもあります。手を変え品を変え、毎週工夫をしながら、少しでも早く子供たちに平泳ぎを習得してもらえるように、指導を行っています。でもやっぱり、平泳ぎって難しいですよね。

平成30年度の活動報告と 平成31年度の活動計画

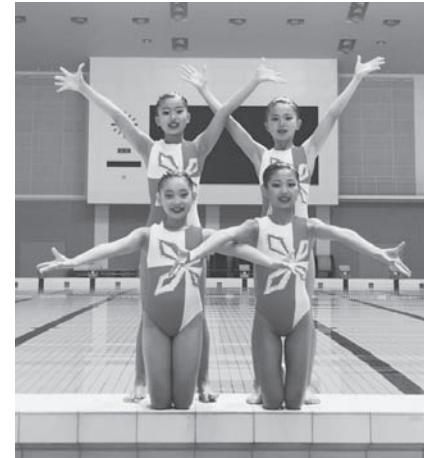
シンクロ部新潟 大串真理子

◎平成30年の活動報告

① 強化練習

ASを始めるのに適している年齢は小学生の1~2年生です。理想は3年生までは神経系の運動を中心にASの入門編と言える初歩の練習をし、4年生から3年間、初級編をそして選手レベルの基本的技術をしっかりと身に付けます。中学生はその基本技術を身に着けたことを前提に数段レベルアップした技術が求められます。

新たに募った子供達は、小学4年~6年生、そして中学生でした。中学生は特に選手を目指すには厳しい年齢です。それでも育成レベルの練習量と技術を習得するための練習を熟せる体力、筋力、柔軟性そして意識がこの2年間でようやく育つようになりました。そこで30年度は北信越大会が地元開催だったこともあり、北信越大会の出場に踏み切りました。



特別練習…週3回~4回⇒週5回、土日2部練習
土日の2部練習の効果は歴然でした。

② 強化合宿について

参加者7名…北信越大会の前日練習日から大会に繋げました。

合宿の経験に差がある中でそのまま大会に繋げたのでいささか体力、集中力が心配されました。

しかし、逆に気追うことがなく自分のやるべきことに集中できたようです。担当コーチは競技役員として大会運営に携わったので合宿、大会は経験豊富な元選手に任せましたが頑張ってくれました。

③大会結果

北信越大会はフィギュア競技、ルーティン競技の2競技で行われます。

フィギュア競技…小学生1人中学生3人
ルーティン競技…ソロ小学生1人中学生1人、デュエット中学生1組（2人）、チーム小学生1組（4人）

フィギュア競技に挑戦した小学生は22人中8位と驚きの結果でした。中学生はレベルが非常に高くなるのでフィギュア競技は厳しいものがありましたがルーティン競技は小学生、中学生共に県大会から数段高い得点を審判から頂き、新潟県の審判団はこれも又驚きの連続でした。

30年度は出場することが目的でしたが31年度は全国JOを目指すレベルで出場できそうな道筋が見えてきました。

④ 普及

9月に5人新しく週1回のコースに会員が増えました。今回の5人は泳力がないのでまずは泳ぎを教えるところから始めています。

特に1人まるで泳力がない子いるため、マンツーマンでの指導になり、慢性的な人手不足に拍車がかかっています。半年かけてようやく他の4人に追い付いてきてるので全体で週2回に増やす働きかけをしたいところですがこれも2回目の曜日がコーチ1人なので誘えないというジレンマがあります。

◎平成31年の活動計画

① 強化練習

今年度はコーチを強化します。毎回、同じことを言い続けても気を付けないのは選手はやっているつもりでそれ以上に修正が必要なことが実感できないからだと、コーチの真剣さが伝わっていないからだと気付かされたことがあります。全く違う切り口で教えた時、選手も目からうろこでした。直したいことが直らないとき、様々な方向から指導方法を考えるのがコーチの役目です。しかし、最終的に直すのは選手自身だと言い続けることも諦めないことです。

② 合宿について

通常練習では時間をかけて出来ないことを陸上、水中共にしっかりと強化したいです。

生活面では新旧が合宿の目標を達成することが出来るようにお互いに協力し合い距離を縮めるきっかけにしたいです。

③ 競技会

29年度から正式な競技会形式を復活させています。選手全員がそのレベルに達している訳ではないので競技進行上、難しい面もありますが選手の意識付け、競技役員の育成からみても不可欠です。競技役員は保護者の方々にお願いするので1度、途絶えた流れを復活させることは容易ではありませんが毎年、県大会で経験することで5年に1回の北信越大会にも対応できるように定着させる必要があります。

昨年、北信越大会を経験した選手には今年は石川県での北信越大会で少しでも標準点に近づくことを目標に出来るように頑張ってほしいです。

④ 普及

複数の習いごとの一つとして浅く短くではなく、ASに絞ってもらえるように魅力的且つ充実した他の習い事との違いを感じさせる指導がコーチに求められます。

しかし、コーチ不足で思うように出来ないのが悩みです。

ASでは毎年、コーチ研修が中央や北信越ブロックで行われます。学ぶ場はありますが仕事を持ち、更に結婚すると中々限られた時間の中でASに手腕を発揮する時間が取れないのが現状です。

それでもそんなとき、退会した選手から、連絡が入り、大いに戦力になってくれるのは嬉しい限りです。



HS部 平成30年度活動報告書 2019年度活動予定

HS部 岡 野 高 志

◎平成30年度HS部活動報告

月日	活動内容	会場
H30年 5月27日(日)	第19回新潟県障害者スポーツ大会予選	西海岸プール
6月17日(日)	第32回関東身体障がい者水泳選手権大会	埼玉県障害者交流センター
8月26日(日)	新潟市市民水泳選手権大会	西海岸プール
9月22日(土) ～24日(月)	2018ジャパラ水泳競技大会	横浜国際プール
10月13日(土) ～15日(月)	第18回全国障害者スポーツ大会	敦賀市総合運動公園プール
12月1日(土) ～2日(日)	第35回日本パラ水泳選手権大会	三重県スポーツの杜 鈴鹿水泳場
H31年 2月24日(日)	30年度 ふれ愛水泳記録会	ふれ愛プラザ
3月2日(土) ～3日(日)	2018パラ水泳春季記録会	静岡県富士水泳場
3月10日(日)	第19回サンアップル水泳大会	長野県障がい者福祉センター

◎2019年度HS部活動予定

月日	活動内容	会場
2019年 5月26日(日)	第20回新潟県障害者スポーツ大会予選	西海岸プール
6月30日(日)	第33回関東身体障がい者水泳選手権大会	千葉国際水泳場
8月25日(日)	新潟市市民水泳選手権大会	西海岸プール
9月21日(土) ～23日(月)	2019ジャパラ水泳競技大会	横浜国際プール
10月12日(土) ～14日(月)	第19回全国障害者スポーツ大会	茨城県
11月23日(土) ～24日(日)	第36回日本パラ水泳選手権大会	千葉国際水泳場
2020年 2月23日(日)	2019年度 ふれ愛水泳記録会	ふれ愛プラザ
3月6日(土) ～8日(日)	2019パラ水泳春季記録会	静岡県富士水泳場

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、40人余りで構成される、指導員資格を持つ文字通り女性だけの団体です。

歴史は長く、新潟市が公営の室内プールを作った際、女性のための水泳教室を開催し、そこで向上心を持ち上達した（多くはママさん）スイマーを指導員として養成したという、全国でも珍しい経緯を持つ団体ですが、現在は日本体育協会公認スポーツ指導員「水泳」を持つ人すべてに門戸を開いて、指導員を募集しています。

そのような経緯から、水泳教室でも上からの目線ではなく、生徒さんと一緒に楽しみながら、受講者の体力また心理的な面も考慮した、型にはまらないユニークな指導ができることが強みと思っています。

水泳はいくつになっても始められるスポーツと言われています。年齢は様々でも、できなかったことができるようになった時の顔は若々しく輝いています。教室で仲間もでき、それもまた多くの方のモチベーションアップになっているようです。毎日のようにプールで姿を見かける高齢者に「熱心ですごいですね！」と声をかけると、「ハイ。これが生きがいですから！」という返事が返ってきました。一から水泳を指導した者にとって、こんなにうれしい言葉はありません。

初代スポーツ府長官、鈴木大地氏が「国民皆泳」をとなえてから数年経ちますが、私達も水泳のすそ野を広げるお手伝いができたら、大変うれしい事です。

編集後記

東京オリンピック、パラリンピックを来年に控え、新潟水泳協会も活気を帯びています。多くの人をワクワクさせる「夢の祭典」です。今年も、それぞれの「夢」に向かう皆さんを応援しています。

S.A