



水夢こだい15



発行／平成27年3月31日 小平市水泳協会 発行責任者／金子忠司

編集／広報委員会 連絡先／TEL&FAX 042(347)7319

小平市水泳協会ホームページ <http://members2.jcom.home.ne.jp/kunikishi/kswim/>

第146号
水協ニュース

平成27年度 市民水泳教室日程表

教室名・時間 教室開催月	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	午前 9:15～11:00				午前 9:15～11:00				午前 9:15～11:00				午前 9:15～11:00			
	午後 14:00～15:45				午後 14:00～15:45				シルバー 14:00～15:45				シルバー 14:00～15:45			
	ジュニア 16:20～18:00				ジュニアⅠ 16:00～17:40				ジュニア 16:20～18:00				ジュニア 16:20～18:00			
	夜間 19:15～21:00				ジュニアⅡ 17:20～19:00											
4月	7	14	21	28	8	15	22		9	16	23		10	17	24	
5月	12	19	26		13	20	27		14	21	28		15	22	29	
6月	9	16	23	30	3	10	17	24	4	11	18	25	5	12	19	26
9月	8	15	22		9	16	23		10	17	24		11	18	25	
10月	13	20	27		7	14	21	28	1	8	15	22	2	9	16	23
11月	10	17	24		4	11	18	25	5	12	19	26	6	13	20	27
12月	1	8	15	22	2	9	16		3	10	17		4	11	18	
1月	12	19	26		13	20	27		14	21	28		15	22	29	
2月	2	9	16	23	3	10	17	24	4	11	18	25	5	12	19	
3月	1	8	15		2	9	16		3	10	17		4	11	18	

7・8月はお休みです。○印は会費納入最終日です。
※体育館臨時休館日により日程が変更されることがあります

平成27年4月より小平市総合体育館は指定管理者制度導入に伴い、プールの団体利用区分が変更になりました。ジュニア以外の教室は時間が変更になっております。

ひろげよう水の輪・友の輪・仲間の輪

平成27年度 水中ウォーキング教室

日程 (月曜日14:00～15:30)	指導員	庶務・補助員
① 4/13,20, 5/11,18,25	橋本	竹村
② 6/8,15,22,29, 9/14,28	竹村	橋元
③ 10/19,26, 11/9,16,30	中條	水野(千)
④ 12/14,21, 1/18,25	竹村	金子(美)
⑤ 2/8,15,22,29, 3/14	神尾	吉延

ワンポイントレッスン (年間)

時間 9:15～11:00

	指導員
月曜午前	大野 金子(忠)
土曜午前	鈴木(聖) 後藤 鈴木(良)

平成27年度 市民水泳教室指導員・庶務員体制

教室名	指導員	ダブルメイン	庶務員
火曜	午前 ○鈴木(聖) 関口 大竹		橋元
	午後 ○橋元 鈴木(聖)		水野(千)
	ジュニア ○橋本 水野(千) 児島	柴崎	岡部
水曜	夜間 ○渡辺 菊地		児島
	午前 ○吉延 金子(忠)		高橋
	午後 ○金子(忠) 関口		多田
木曜	ジュニアⅠ ○中條 水野(千) 橋本	柴崎	金子(美)
	ジュニアⅡ ○岡部 橋本 安部		児島
	夜間 ○若林 金子(美)		竹村
金曜	午前 ○松尾 橋元		関口
	シルバー ○萩野 小西		竹村
	ジュニア ○竹村 橋本 中條	岡部	萩野
土曜	午前 ○大竹 内木場 上級コース萩野		後藤
	シルバー ○大野 吉延		大竹
	ジュニア ○児島 安部 岡部	水野(千)	吉延
日曜	夜間上級 ○鈴木(聖)		金子(忠)

初級者～中級者まで、どなたでも自由に参加できます

○印はチーフです

成人・シルバーの各教室は、随時入会できます

教室会員の皆さまへ

27年4月より小平市総合体育館は指定管理者制度導入に伴い、プールの団体の利用区分が変更になりました。ジュニア教室以外の教室は、時間の変更になりますので、日程表の確認をお願い致します。

なお、4月から金曜午前教室の1コースを「上級コース」として、更に泳力向上を目指す方を対象にしたコースを新設致します。水中ウォーキングは、27年度も短期教室として年間5回を計画。昨年度に導入した水曜ジュニア教室の二部制も引き続き継続していきます。

総会のお知らせ

日時：平成27年4月4日(土) 19:00～
場所：福祉会館4階小ホール

平成27年度小平市水泳協会の総会を開催致します。今年度は役員改選期です。

正会員の皆様のご出席をお願い致します。正会員の年会費は2000円です。総会欠席の方は郵便振替をご利用下さい。

口座No 00110-8-26512

小平市水泳協会 宛

平成26年度

外部講師研修会



岡部えみ子先生

日本水泳連盟生涯スポーツ委員の岡部えみこ先生をお迎えして全二回実施、延べ66名が参加しました。25～50mを泳ぎ切る中級クラスの方を対象とした指導方法を研修しました。

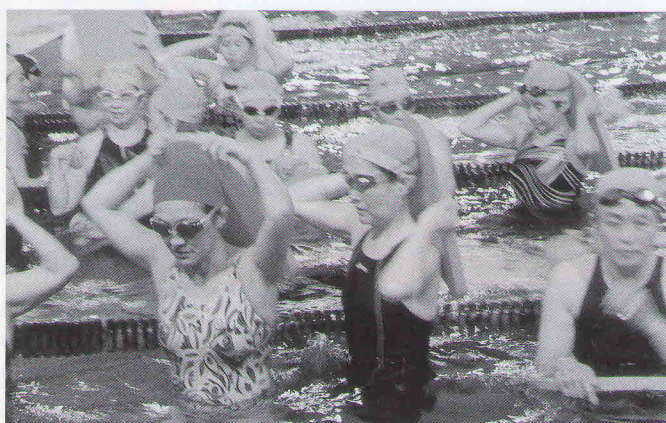
第一回(9/26)自由形と背泳ぎ

自由形では「体を伸ばして浮くこと、ストリームライン、正しい姿勢」がポイント。また、肩を回す練習として、脇に手をつけて両肩を交互に動かして泳ぐ練習。背泳ぎでは、ビート板を後頭部に置いた姿勢のキックや、プルでは、水中で立ち、両手を体の横から前に(エビをイメージして)水を削り取るように運ぶことを学びました。

第二回(10/17)平泳ぎとバタフライ

平泳ぎのキックでは膝に負担が少ないウェッジキックを「面かぶりの状態で手を後ろにし、踵にタッ

チ後キック、足を引き付けるとき、アキレス腱を意識して「行う。バタフライでは「深さ30cmのプールで泳ぐ意識で手を浅くかく。手は11時5分の位置に置く」手先を揃える」と広げる動作が入り水を捉える動きが遅れるとありました。そして、指導内容の引出しを増やすことや、ペットボトルの利用、アクリル板を利用したパドルやフィンを使用しての練習等の紹介があり、楽しく分かりやすく伝えることの大切さを学びました。岡部先生、ご指導ありがとうございました。(養成)



ビート板を背に背泳ぎキックの練習

小平水協40周年記念事業

チャレンジ2015スタンプラリー

問題や課題に答えてスタンプをゲットしよう!

1月の問題

当協会は平成27年で創立40周年を迎えます。設立総会は何月に行われましたか?

答え：①4月 ②6月 ③10月

2月の課題・問題

○教室会員(養成教室を除く)への課題

2月の教室を2回以上参加したらスタンプです。

○正会員及び養成教室の方への問題

当協会のシンボルマークは会員の皆様からの募集により制作しました。創立何周年を記念して作成しましたか?

答え：①10年 ②20年 ③30年



3月の問題

平成27年第31回市民水泳記録会の開催日はいつでしょうか?

答え：①5月31日(日) ②6月7日(日) ③6月14日(日)

ヒント：「水夢こだいら」146号をご覧ください!!!

第31回 市民水泳記録会のお知らせ

日時：5月31日(日) 10:30競技開始
会場：市民総合体育館温水プール
(25m)

参加対象：小学生以上

参加費：有料

申込：4月23日(木)～25日(土)

詳細は市報4月20日号をご覧ください

ご参加お待ちしております！

ウーマンズ・スイム・フェスティバル2014



左より 内木場・久野・竹村・後藤・関口の皆さん



光輝く明日へ！

女性だけの水泳競技
会W.S.F(ウーマンズ・
スイム・フェスティバ
ル)も今年で第18回を
迎え、10月4日(土)・5日
(日)千葉国際総合水泳
場で行われました。

左記の5名が参加して、練習の
成果を発揮して来ました。

★関口真美子(50m自由形)

初参加です。楽しく泳ぐことが
出来ました。

★後藤瑤子(50m平泳ぎ)

ダイブで胸からバシャでした。50
mプールが遠く感じました。

★竹村康代(50m平泳ぎ)

前半は、スピードに乗りまし
たが、後半は納得いきませんでした。
持久力をつけ、リベンジします。

★久野美恵(50m平泳ぎ)

コーチのアドバイスに気を付け
気持ち良く泳ぎました。

★内木場悦子(50mバタフライ)

アジア大会メダリストの瀬戸大
也さんの泳ぎを見て刺激されまし
た。

おめでとうございます

基礎水泳指導員資格を取得

河野 正清さん

「中学生の時から現在まで、競泳
選手として水泳を楽しんできた私
でしたが、基礎水泳指導員資格を
取得致しました。ちょっと波乱も
ありましたが、今は取得出来てほっ
としています」

《理事会報告》(H26年9月～H27年2月)

◆報告事項

市体協：10/12市民スポーツまつり
へ役員4名、ワンポイント
レッスン役員2名派遣
：10/19小平市民まつりのパ
レード加藤副会長、渡辺理
事参加
：11/8体協セミナー「太極
拳体験教室」役員1名派遣
：11/16小平～多摩湖歩け歩
け会、役員1名派遣
：H27.1/4新春歩け歩けの
集い、役員1名派遣
：1/9新年賀詞交歓会へ会長
・加藤副会長、渡辺理事出
席
：市民総合体育館の指定管理
者が決定
管理者は総合体育館共同体
(小平市体育協会&東京フ
ットボール様)
都水協：1/24.25東京都選手権改め
[Kitajima Kousuke Cup
2015]開催
：H27年度指導員要項発行
都下水連：H27市町村総体(7/19)
東村山市民プール(屋内
25m)に決定
広 報：「水夢こいだら」145号
10/10発行
教 室：11/10、1/24教室指導員
全体会議の報告
競 技：記録会の申込日程4/23～

25の3日間

養 成：9/26、10/17外部講師研
修会の報告
財 務：10/31、12/19、2/20教
室庶務担当者会議
その他：小平二中の依頼により、8
月水泳部支援の報告

◆協議事項

○正会員1名退会
○H27市民水泳教室日程表……承認
○体育館団体利用区分の変更に伴う
教室の新時間区分……承認
○H27水中ウォーキング教室日程
……承認
○H27記録会は5月31日(日)午前・
午後の競技に戻して開催する
……承認
○H27市民大会は9月6日(日)開催
……承認
○指定管理者導入後の教室運営につ
いて
○小平市水泳協会の運営組織改変に
ついて
○H27.28年度役員・委員会委員に
ついて
○H27年度予算案について
○金曜・午前教室に上級コースを1
コース設ける……承認
○養成教室は、金曜夜間上級教室と
し、上級コースと養成コースにす
る……承認



副会長 加藤順子さんが

藍綬褒章を受章！

おめでとうございます。

ちよつといい話

加藤順子さんが、平成26年度秋
の叙勲で藍綬褒章を受章されまし
た。

藍綬褒章とは、公衆の利益、公共
の事業で功績著明な人に授与され
る褒章です。

加藤さんは、保護司として、長い
間のご尽力とご功績に対して表彰
されました。おめでとうございま
す。
益々のご活躍をお祈り申し上げます。





ジュニア教室6年生のみなさん

小学校卒業おめでとうございます！

長い間、ジュニア水泳教室に通って、よく頑張りましたね。水泳を習って良かったと思ったこと、楽しかったと思ったことを書いていただきました。

中学生になっても、是非、体育館に泳ぎに来て下さいね。



芦原 汐音 (水・ジュニアⅠ)

私は、この水泳教室に入って色々な泳ぎができるようになりました。この2年間、楽しく泳ぎができたと思います。

石塚 智之 (水・ジュニアⅠ)

水泳をやってよかったことは、体力がついたことです。たのしかったことは、友達とあえたことです。

井上 孟 (水・ジュニアⅠ)

ぼくは、水泳を習ってたくさん泳げるようになりました。先生や友だちと楽しく、笑顔で出来たので良かったです。

大坪 蓮 (水・ジュニアⅠ)

水泳を習って肺の調子が良くなり、風邪を引かなくなりました。また、ループを取るミニゲームが楽しかったです。

大野 鈴夏 (水・ジュニアⅡ)

私は、水泳を休まず行きたいです。もっと泳げるようになりたいと思いました。これからやすまないように行きたいです。

小野 春樹 (木・ジュニア)

2年間通って一番上の班に行けなかったのがくやしいです。でも、かくじつに泳ぎは上達したので良かったです。

小沼 柊也 (木・ジュニア)

2年半やってきて楽しかったです。あと、ぜんしゅもくできて良かったです。2年半ありがとうございました。

角間 湧士 (木・ジュニア)

水泳を習う前は、学校でうまくいかない時があったけど、習い始めて上達しました。2年間ありがとうございました。



菊池 愛希 (火・ジュニア)

水泳を習って、クロールのタイムがとても速くなり、バタフライもキレイに泳げるようになりました。

栗原 ありあ (木・ジュニア)

私は全く泳げなかったのですが、ジュニア教室に通って泳げるようになって、本当によかったです。

黒沢 結 (水・ジュニアⅠ)

水泳を習うまでは、私はあまり泳げませんでしたが、今ではだいぶ泳げるようになり、うれしいです。

近藤 大地 (火・ジュニア)

泳ぐ形もきれいになり、速く泳げるようになって良かったです。学校以外の新しい友達も出来て楽しく通えました。



笹川 敬紀 (水・ジュニアⅠ)

得意じゃない泳ぎや、習っていない泳ぎも、ここで習ってよかったと思います。先生方みなさんありがとう。

佐澤 郁哉 (木・ジュニア)

背泳ぎや、長いきょりを泳げるようになったことが良かったです。体全体を動かして運動できたのも、良かったです。

諏訪 暁也 (火・ジュニア)

水泳を習い、背泳ぎや平泳ぎができるようになったので、学校でとても進級できました。水泳を習って良かったです。

瀬藤 佑希乃 (火・ジュニア)

3年間、水泳をつづけてバタフライもおよげるようになったし、よかった。練習はつらかったけど楽しかった。



高橋 駿一 (水・ジュニアⅡ)

水泳を習い始めて他の学校にも友達ができたり、体力もついたから、この教室をやってよかったと、ぼくは思います。

田中 暖人 (木・ジュニア)

最初はぜんぜんうまくできなかったけど、できるようになってよかった。これからがんばりたい。

茅野 明日佳 (水・ジュニアⅠ)

私は、教室で他の学校の友達がたくさんできました。先生方の指導で泳ぐことが楽しくなりました。

朝永 冬羽 (火・ジュニア)

3班で、ビートバンの上に乗って、競争するやつが楽しかったです。

斐 柄哲 (金・ジュニア)

3年間という短い時間でしたが、とてもたのしかったです。さらに、いろいろな泳ぎ方をならえて良かったです。

丸山 直基 (水・ジュニアⅡ)

ぼくが水泳をやっていてよかったと思ったことは、体力がついたことです。短い間だったけど、やっていた良かったです。

三澤 和郎 (木・ジュニア)

自分は、教室で習って、とても楽しかったです。コーチもわかりやすく教えてくれました。ありがとうございました。

横澤 翔 (木・ジュニア)

週1回だったけど続けて良かったです。

