



# 水夢こだい15

発行/平成26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143号  
水協ニュース

## 平成26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	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
	9:30~11:30	13:00~15:00	19:00~21:00	9:30~11:30	13:00~15:00	19:00~21:00	9:30~11:30	13:00~15:00	19:00~21:00	9:30~11:30	13:00~15:00	19:00~21:00
	ジュニア	ジュニア		ジュニアI	ジュニアII		ジュニア	ジュニア		ジュニア	ジュニア	
4月	1 8 15 22			9 16 23 30			10 17 24			11 18 25		
5月	13 20 27			14 21 28			8 15 22 29			9 16 23 30		
6月	10 17 24			4 11 18 25			5 12 19 26			6 13 20 27		
9月	2 9 16 30			10 17 24			11 18 25			12 19 26		
10月	14 21 28			8 15 22 29			9 16 23 30			10 17 24 31		
11月	11 18 25			5 12 19 26			6 13 20 27			7 14 21 28		
12月	2 9 16			3 10 17			4 11 18			5 12 19		
1月	13 20 27			14 21 28			15 22 29			16 23 30		
2月	3 10 17 24			4 18 25			5 12 19			6 13 20		
3月	3 10 17 24			4 11 18			5 12 19			6 13 20		

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

いつまでも健康な身体づくりに水泳を♡

### ワンポイントレッスン (年間)

時間 9:30 ~ 11:30

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

初級者～中級者まで、どなたでも自由に参加できます

### 平成26年度 水中ウォーキング教室

日程 (月曜日15:45~17:15)
①4/14.21.28, 5/12.19.26
②6/16.23.30, 9/8.22.29
③10/20.27, 11/10.17
④12/8.15.22, 1/19.26
⑤2/9.16.23, 3/9.16.23

募集:市報・体育館ポスター・ちらし

### 平成26年度 市民水泳教室指導員・庶務員体制表

教室名	指導員	ダブルメイン	庶務員
火曜日	午前	○鈴木(聖) 萩野 大竹	橋元 島田
	午後	○橋元 鈴木(聖) 関口	高橋 水野
	ジュニア	○児島 橋本 岡部	水野 神尾
水曜日	夜間	○渡辺 神尾	岡部 児島
	午前	○吉延 後藤	大野 高橋
	午後	○島田 高橋	関口 多田
木曜日	ジュニアI	○水野 安部 金子(美)	萩野 橋本
	ジュニアII	○竹村 中條 土方	吉延 岡部
	夜間	○若林 中條	渡辺 金子(美)
金曜日	午前	○松尾 島田 橋元	金子(忠) 関口
	シルバー	○萩野 金子(忠) 土方	野方 竹村
	ジュニア	○岡部 竹村 水野	柴崎 萩野
土曜日	午前	○大野 大竹 安部	橋本 橋元
	シルバー	○土方 野方 吉延	後藤 大竹
	ジュニア	○橋本 児島 中條	竹村 吉延
日曜日	養成	○鈴木(聖)	金子(忠)

○印はチーフです

成人・シルバーの各教室は、随時入会可となりました

## 教室会員の皆さんへ

26年4月より、シルバー、成人教室は月額2500円、ジュニア教室は1750円に会費を改定させて頂く事となりました。水泳協会と致しましても、これ迄合理化に努めてまいりましたが、諸般の事情により、価格改定となりました。何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

尚、4月から振替教室利用は、現行の翌月からではなく、欠席日を庶務が確認した翌日から翌月末迄の利用となります。水曜ジュニア教室は、二部制を導入し、人数減少の木曜夜間教室は閉鎖統合となりました。(教室)

## おめでとうございます

### 小平市体育協会功労者表彰



渡辺義則さん

小平体協理事の渡辺義則さんが平成26年1月9日(木)体協賀詞交歓会において、永年にわたる体協活動に対して功労者表彰を受賞されました。心よりお慶び申し上げます。

## 平成25年度

### 外部講師研修会



小泉飛鳥先生

25年の研修は前年に引き続き、小泉飛鳥先生を講師としてお迎えして「シニアのための水泳指導法」について、全3回実施しました。

第1回目(9/13)は「クロールと背泳ぎの適切なローリングとオーバーローリング：肩の負担を減らしながら」でした。クロールは、腰を反らさない、頭を動かさない(目線は真下)、背筋を伸ばす。2人1組になってお互いを補助しながら一つ一つの動きをチェックしました。

背泳ぎは、リカバリーとかきのタイミングを主に練習しました。

第2回目(10/4)は「平泳ぎの浮上と足の引きつけについて」でした。前半は、入水・かきこみ時の、手と頭の位置の確認をスクーリングを交えて、ドリル形式で練習し、後半は、キックのかか

とどひぎの角度・開き具合を練習しました。かかとかから足の裏を押すように蹴り出すことによつて、あおり足を抑えることが出来るそうです。

第3回目(11/15)は「バタフライのうねりの導入の仕方とその後のアプローチ」でした。手を先行させ、うねることとで腰が浮いてくる。ストリームライン時、耳をはさみ手先はすぐあげる。第1キックは大きく、第2キックは小さく、姿勢は斜めに。浮力で浮き上がってきたところをプッシュして胸まであげる。様々なドリルを練習した後、応用編に入り、ミックスして泳ぎました。

全3回で98名が参加しました。(養成)

## 新指導員の紹介



桑原 美穂子

スイミングで心も身体もリフレッシュ

これまでも長い間、水泳教室にお世話になり、先生方、お仲間から励まされ、数えきれない位多くの事を学びました。日々の練習の成果は地道な努力が必要だと思いますが、皆さまが楽しくスイミングでリフレッシュ出来るようにお手伝いできたら嬉しく思います。

どうぞよろしくお願い致します。

## 第1回 日本マスターズ水泳スプリント選手権大会に参加



雄 正 柴 小

平成25年11月30日(土)千葉県国際水泳場で開催された。

7コースずつ交互に競技が行われた。2日間(11月30日～12月1日)にわたる参加者の多い大会だった。

この会場は、何回か来たことがあるので安心感があり、今は認知症で入院中の家内が、数年前に皆と一緒に大声で応援してくれたことを思い出した。

元気で泳げることは有り難い。身体に気をつけて、泳ぐ喜びをいつまでも味わいたい。小平水協の皆様にご感謝しながら。

# 第34回 都下水連室内記録会ファイナルの報告



第34回記録会に参加した  
左から橋本・小柴・野方・伊佐・嶋田・志村・橋元・多田の皆さん

平成25年11月10日(日)町田市の協栄スイミングプールで開催されました。34回続いたこの記録会も今回で最終となりました。小平水協から選手4名、役員4名が参加しました。ファイナルとして、選手入場にBGMを流し、選手表彰や団体表彰などがあり、最後の記録会を盛り上げました。

## 都下水連室内記録会に参加して

☆小柴常雄(85歳区)400自、100個メ

最高年齢者完泳賞まで貰って、感謝、感謝の1日でした。

☆野方 寛(80歳区)25背、50平、100個メ

大谷先輩に誘われて参加したのが始まりでした。楽しく泳がせて頂きました。

☆伊佐正暎(75歳区)25自、25平、50自、50平

小柴、野方大先輩の素晴らしい泳ぎを見て、元気を貰いました。私も見習って健康で明るく楽しく泳いでいきたい。

☆志村隆彰(50歳区)100自、400自

今年も400自由形に出ましたが、後半、完全に浮いてしまい、泳ぎ切るのが精一杯でした。本当に疲れました。



最高年齢者完泳賞を受賞した  
小柴常雄さん(85歳)

### 記録会の思い出

都下水連理事 嶋田 光子

第1回の昭和55年より継続された都下水連室内記録会も、第34回をもちまして終了となりました。

私は、第12回より都下水連理事としてお手伝いをさせて頂きました。当時は、参加者が殺到し、小平市からも多くの皆様が参加し、元気な声で満ち溢れていました。

その後も多摩各市のいろいろなプールをお借りして記録会が開催されました。第28回頃から参加者が大幅に減少してきましたが、理事をはじめ各市の役員のご協力をいただき、この記録会を楽しみにしていた笑顔を思い出すとどうしても開催しなくては、という責任感から現在まで継続してまいりました。

記録会を開催するにあたり、多くの経費がかさみ赤字財政が続きましたが、多摩交流センターからの助成金を受けながら、34回まで続けることができました。



永い間、この記録会をお楽しみいただき、ありがとうございました。

### 《理事会報告》(H25年9月～H26年2月)

#### ◆報告事項

- 市体協：10/13市民スポーツまつりへ役員4名、ワンポイントレクチャー役員2名派遣
- 10/13小平市民まつりのパレード参加は雨天中止
- 11/9体協セミナー「リフレッシュ体操」役員1名派遣
- 11/17小平～多摩湖歩け歩け会、役員1名派遣
- H26. 1/5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・加藤副会長出席、渡辺理事が功労者表彰受賞
- 都水協：第68回東京国体 水泳競技・東京都優勝
- H26年水泳指導員要項発行
- 都下水連：実技研修会の日程3/21→3/16に変更
- 11/10市町村記録会の報告 小柴氏が最高年齢完泳賞を受賞
- H26市町村総体(7/27)府中市郷土の森プールで開催決定
- 広報：「水夢こいだら」142号10/10発行
- 教室：8/30長期教室チーム会議の報告
- ジュニア教室4月入会者募集状況

- 競技：第30回記録会準備状況報告
- 養成：9/13、10/4、11/15外部講師研修会の報告
- 9/29日帰り水泳教室の報告
- 財務：2/10予算審議会開催

#### ◆協議事項

- 正会員2名入会、2名退会
- 教室庶務員体制の見直し…現状維持する
- 小平市水泳協会財政立て直しについて…検討
- 水曜ジュニア教室は時間変更し二部制にしたい。一部16:00～17:40、二部17:20～19:00を新設…承認
- H26市民水泳教室日程表…承認
- H26記録会は第30回記念行事として、記録会&フェスティバルで実施…承認
- ジュニア教室会費を¥1,500→¥1,750/月、成人・シルバー教室会費を¥2,000→¥2,500/月、ウォーキング教室会費を¥500→¥600/月に改定したい…承認
- 木曜・夜間教室は、会員数減少のため閉鎖統合したい…承認
- 木曜・夜間短期教室開催について…検討

### 計 報

小谷 安弘さん

平成25年9月30日ご逝去

(小平市水泳協会相談役)

小平水協の創立時より永年にわたり、故小谷靖子夫人とともに水泳協会にご尽力賜り、ご指導をいただきました。訃報に接し、心よりお悔み申し上げます。ご冥福をお祈り申し上げます。 合掌

## 第3回 平成25年度 日帰り水泳教室



例年実施している臨海合宿に代わって実施されている日帰り水泳教室が、平成25年も9月29日(日)に行われました。

総勢40名(金子会長・大野顧問・指導員18名・正会員、教室会員20名)が、練習場所を甲斐の地、牧丘B&G海洋センタープールに移し、泳力別4コース・4班に分かれ、A班1200m、B班1500m、C班1800m、D班2000mのメニューを泳ぎました。最後に、練習の集大成である4班対抗のリレーを行いました。

その後、隣接している温泉施設で疲れた体を癒した後、バスで移動し

て、美味しい昼食場所へ。懐石料理を堪能しながら、リレーの表彰(景品つき)を行いました。

そして、旬の果物にも恵まれ、ぶどうの街ならではの買い物も各々楽しみました。更に、ワイナリー施設の工場見学・ワインの無料試飲や買い物も満喫しました。

今回で3回目の日帰り水泳教室ですが、年を追うごとに泳力が向上していることに喜びを感じました。次回も皆様の親睦と交流を図る企画でお目にかかりたいと思います。(養成)



### 日帰り水泳教室に参加して

(火・午後) 高橋 俊夫

6時15分、バスは市役所を出発し、渋滞もなく山梨県内の目的地に早めに到着。

4班に分かれ、1200、1500、1800、2000mを泳ぐと伝えられ、初参加の私は1200mと！普段は500m程度の為、余りの長さ「目が点」になったが、後戻りできな。先輩からの励ましもあり、

無事に脱落することなく1時間の教室は終了した。

楽しみの温泉は疲れを癒してくれ、美味しい昼食は腹を満たしてくれた。特に乾杯のビールは格別で最高!!

晴天にも恵まれ、先生方のご指導よろしく素晴らしい水泳教室の1日だった。



## 総会のお知らせ

日時：4月5日(土) 19:00～  
場所：福祉会館4階小ホール

平成26年度小平市水泳協会の定期総会を開催いたします。正会員の皆様のご出席をお願いいたします。

なお、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

## 第30回 市民水泳記録会のお知らせ

日時：6月1日(日) 10:50競技開始  
会場：市民総合体育館温水プール(25m)

参加費：有料

申込：4月24日(木)～27日(日)  
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！**  
なお、午後から第30回を記念して、教室会員対象のフェスティバルを企画しています。  
皆さん、ふるってご参加ください！



2013.06.02