



水夢こだいら



発行／平成30年3月1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://kodaira-swim.sakura.ne.jp>

第155号
水協ニュース

楽しく泳いで



思い出箱をいっぱい!

NEW

スポーツまつりでフェスティバル

10月7日(日) 市民スポーツまつりで、体育協会と共に温水プールにて、水中ゲームを中心としたフェスティバルを開催予定です。詳細は9月頃に、教室や掲示板でお知らせします。

ご参加お待ちしております

NEW

市民まつりに参加します

平成30年10月21日(日) 開催予定の「こだいら市民まつり」のパレードに参加し、ポップコーン販売(会員は無料)を予定しています。お友達、お知り合いの方を誘って一緒に参加しませんか? 水泳協会、教室会員でプロジェクトチームを結成し進めていきます。今後、随時お知らせしていきますので乞うご期待!!

平成30年度 主要行事(予定)

- 4/14(土)…総会・懇親会(福祉会館)
- 4月～6月・9月～3月…市民水泳教室開催
- 4月～6月・9月～3月…短期教室水中ウォーキング開催
- 4月～3月…ワンポイント水泳教室開催
- 開催日未定…ジュニア初心者教室
- 開催日未定(土)…救助法研修会(小平消防署)
- 6/3(日)…第34回水泳記録会(総合体育館プール)
- 開催日未定…ジュニア水泳選手育成強化
- 7月29日(日)…市町村総体水泳競技会(立川市)
- 開催日未定…都民生涯スポーツ水泳大会(東京辰巳国際水泳場)
- 9/2(日)…第45回市民水泳大会(菖山公園プール)
- 開催日未定…外部講師研修会
- 10/7(日)…スポーツまつりでフェスティバル
- 10/21(日)…市民まつりに出店
- 開催日未定…都下水連実技研修会(会場未定)
- 年3回…「水夢こだいら」発行(6月、10月、3月)

総会&懇親会

日時: 4月14日(土) 19時開催
場所: 福祉会館1階和室
正会員の皆様の多数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

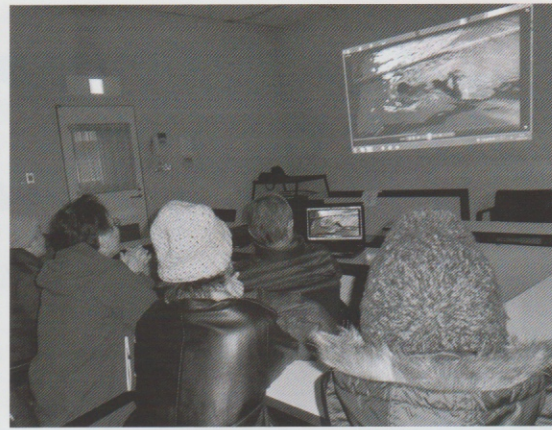
第34回 市民水泳記録会

日時: 6月3日(日) 9:30 開場
10:30 競技開始
会場: 市民総合体育館温水プール
参加対象: 小学生以上
参加費: 有料
申込: 4月26日(木)～29日(日)
詳細は市報3月20日号をご覧ください

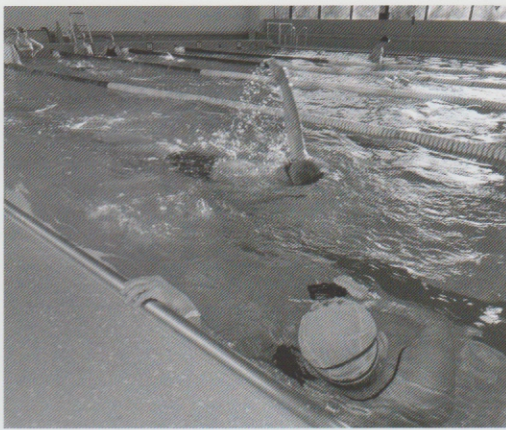
※平成30年度 市民水泳教室日程表、指導員・庶務員体制表、水中ウォーキング教室、ワンポイント一覧は別紙になりました。

水中ビデオ撮影と映写会

各教室からの要請により、会長がビデオ撮影に伺い、教室終了後、体育館会議室で映写会が行われました。スクリーンに映された泳ぎ



撮影ビデオを見る映写会



ひとりずつ泳ぎをビデオ撮影

を見ながら、解説やアドバイスを致します。

自分で見ることに出来なかった泳ぎを見ることで新たな発見をします。キックの時の足の動きは？肩の動きは？伸びは？姿勢は？頭の位置は？見るべきポイントは山のようでありました。自分の泳ぎを映像で客観的に見ることで、泳ぎのイメージが具体化され、実際泳ぐ時の感覚が更に研ぎ澄まされていきます。平成30年度も実施予定です。私たち指導員は、これからもレッスンの充実に磨きをかけていき、泳げる楽しさを伝えていきます。

(普及委員長 堀川)

ジュニア10月入会の精勤賞

平成28年10月入会から29年9月まで1年間の精勤賞は19名、そのうち2名の方が皆勤されました。皆勤したお友達

武石 瑠太(水曜ジュニアI・5年)

クローラーが速くなった。平泳ぎが学校では出来なかったけど教室で泳ぎ方が分かった。

永平 珠稀(水曜ジュニアI・4年)

教室に通うようになって少しクローラーが出来るようになった。

平成29年度 外部講師研修会の報告



水中運動を指導する須貝先生

開催日 9月5日・7日・8日
参加人数 指導員26名
講師 須貝 竜也 先生(ブリヂストンスポーツアリーナ所属指導員)
テーマ 「水中運動で健康に！」

水中では、重力がありません。空気1に対して水の密度は800。だから、身体が浮き、腰や膝の負担がなく運動が出来ます。水中運動を真剣に行えば行うほど水の抵抗を受け、筋肉が刺激を受けます。上腕三頭筋、ここは泳ぐ時に特に重要と須貝先生の説明があり、確実に鍛え、泳ぐ時は意識しようと思えました。

短い時間の研修でしたが、充実した内容でした。私達が目指しているのは、健康で活動的な生活です。毎週のレッスンに確実に取り入れて行こうと思います。

(普及委員長 堀川)

基礎水泳指導員資格検定合格 おめでとうございます



榎本 稯

この度、私を手取り足取り教えて下さった指導員の

先生方のおかげで、無事に基礎水泳指導員の資格を取ることができました。自身の健康を考えて水泳を始めましたが、これからは指導者として、できるだけ多くのニーズに応えられるように、個々の能力に見合った指導を目指してい



小宮 一郎

11月の検定で基礎水泳指導員試験に合格できまし

た。当初は、自分が指導員試験を受けるなんて考えもしていませんでしたが、協会の皆様のご指導で何とかここまでたどり着くことができました。ありがとうございました。

ればいいかなと考えております。

平成29年度 都下水泳協会連合会主催 実技研修会報告

平成29年10月29日(日)ブリヂストンスポーツアリーナ小平で実技研修会が開催されました。

講師は、北島康介氏が設立した「キタジマアクアティクス」に所属している先生です。当日は、あいにくの雨でしたが、小平市水泳協会からは11名の指導員が参加し、熱心にバタフライの実技研修を受けました。

I ストレッチング

大きなストロークのための肩甲骨のストレッチ

II アップ

バタフライキックでクロールプル

バタフライキックで平泳ぎプル

III ビート板でのキック

頭を上下させないようにキックする

ビート板は沈めないように前に押し出す

第1と第2キックの違いが分かるように打つ

IV バタフライの3つのスカーリング

① フロントスカーリング

入水時に両腕を大きく開く

② キャッチスカーリング

フロントスカーリング後に、ひじを軸に手の平と腕で水を胸までかく

③ プッシュスカーリング

キャッチをした手を後方へプッシュする。プッシュ後は、手を水面に出さない。

両先生の説明、技術指導は大変判りやすく、参考になりました。

(広報・松尾寛敏)



キックを指導している
青田先生



寒河江先生と青田先生(前列左から2人目、3人目)と水協指導員の皆さん

講師紹介

青田梨奈先生

キタジマアクアティクス所属

第26回～第32回 全国JOCジュニアオリンピックカップ水泳大会出場

寒河江健太先生

2014年全日本ライフセービング・プール選手権大会
4×25メネキンリレー優勝

2016年全日本学生ライフセービング選手権大会ボ
ードリレー優勝

研修会に参加して

指導員・久野 美恵

待望のキレイに速く泳げるバタフライは2種のキック、3種のスカーリング、それぞれのドリルは丁寧で分かりやすく身につけたい楽しい指導でした。肩甲骨の動き、簡単なようで難しいです。普段からのドリル練習の大切さをつくづく感じた研修会でした。ありがとうございました。

指導員・岡部 泰子

今回の研修では、バタフライの腕(3種類のスカーリング)と、足(第1、第2キック)の動きを、一つ一つ丁寧に詳しく教えていただきました。研修で得たものを、今後は実戦で活かしていければと思います。「なんとも言えねえ」ほど「超気持ちいい」最高の研修会でした。

指導員・安部 友理

バタフライ指導にまた新たな発見をし充実感ある素敵な時間でした。第1キックと第2キックの違い、3種類のスカーリングの働き、うまく駆使してバランスよくバタフライ！ご興味ありましたら、ワンポイントレッスンにいらして下さい！ご伝授いたします。

訃報

熊田五郎さん 80歳

(平成29年7月3日ご逝去)

平野謙蔵さん 86歳

(平成29年10月19日ご逝去)

お二人は、水泳協会が発足して間もなく、理事・競技役員として永くご活躍され、協会発展に多大なご尽力を戴きました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。合掌

《理事会・財政企画会議報告》(H29年9月～H30年1月)

◆報告事項

- 市体協 : 10/8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
- : 10/15市民まつりのパレードに8名参加
- : 11/4体協1日研修会役員2名派遣
- : 11/19小平～多摩湖歩け歩け会、役員1名派遣
- : H30.1/7新春歩け歩けの集い、役員1名派遣
- 都水協 : 12/2都水協創立70周年記念式典にて、金子会長功労者表彰受賞
- 都下水連 : 10/29実技研修会(ブリヂストンスイミングで実施)11名参加
- 広報 : 「水夢こだいら」154号10/10発行
- 普及 : 9/5,9/7シニア水中健康教室について
- : 9/5,9/7,9/8外部講師研修会について
- : 基礎水泳指導員検定合格者2名
- 競技 : 記録会の準備状況について
- : 高等学校地域支援事業について

財政企画 : 口座振替結果及び清算の月度報告10月～H30年1月まで
: H30.2/1予算審議会開催
マスターズ : H30 終身登録者4名、単年登録者8名

◆協議事項

- 正会員2名入会、1名退会
- 市内高校との協力体制づくりを地域支援事業として推進していく…承認
- H29市民水泳教室及び水中ウォーキング教室日程…承認
- H30記録会は6月3日(日)、市民大会は9月2日(日)開催…承認
- 個人情報情報の考え方、注意点を周知する…承認
- 「市民まつり」に参加、模擬店の出店を検討したい…承認
- 各教室の申し出により、会員の泳ぎを動画撮影し解説する…承認

おめでとうございます



記念式典の金子 忠司 会長

金子会長が
東京都水泳協会功労賞を受賞

平成29年12月2日(土)東京都水泳協会の創立70周年記念式典において、金子忠司会長が永年にわたる尽くされた功績に対し、功労賞を受賞され表彰されました。
金子会長は、指導者委員会に所属され、評議員を務めておられます。心よりお祝い申し上げます。

市民まつりのパレードに参加！

10月15日(日)市民まつりのパレードに、小平市水泳協会が参加しました。あいにくの雨でしたが、水泳協会を知っていただくとうと、あかしや通りを練り歩きました。
次年度は、是非、大勢の皆さんでパレードに参加しましょう！



市民まつりパレードに参加



雨の中、参加した皆さん

素敵な仲間

平成29年度から新しく水泳教室の庶務員になられた皆さんをご紹介いたします。まもなく一年になります。今後ともよろしくお願ひ致します。



中村 和子
火曜
ジュニア庶務

火曜ジュニアの子供達の水泳に挑戦する姿は遠い昔を思い出し、遅まきながら水泳を始めた私の背を押してくれているようです。
指導の先生や保護者との交流も有益で、小さいサークルながら充実感があります。子供達が水泳を通して達成感を体験することを祈っています。



志知 久美子
木曜
ジュニア庶務

子供がジュニア教室へ通っているご縁で庶務員となりました。『友達のお母さん』として接してくれていた子供達が、敬語で話して来

た時は急な変化に驚き、またうれしくもありました。
程よい距離を保ちつつ、楽しい教室にして行きたいと思ひます。



梅津 貴子
金曜
ジュニア庶務

子供がこちらの教室に通っていたご縁で、庶務としてお手伝いさせていただく事になりました。
教室の子供達が元気に挨拶してくれたり、検定で昇級した事を嬉しそうに話してくれる姿に、こちらが元気をいただいています。少しでも、水泳が楽しくなるお手伝いをさせていただきます。



渡辺 あゆみ
金曜
夜間庶務

金曜夜間教室は、10代から70代の19名の会員と指導員が和気あいあいと楽しい雰囲気で行っています。泳ぐことが大好きで長年続けている方、もつと上手に！もつと速く！と挑戦されている方等、生き生きと輝いている皆様にお会いすることが、私の楽しみになっています。