

THE SWIMMING MINATO



2020年6月1日

水泳みなと

第 99 号

発行

港区水泳協会

広報委員会

〒108-0023 東京都港区芝浦1-16-1

港区体育協会内

港区水泳協会

TEL 080-4334-2513

港区水泳協会

Enjoy Swimming !!



協会からのお知らせ

今年度も森会長には引き続きご就任いただきました。

各委員長、委員の新旧交代時期にあたり、新メンバーも新たな気持ちで活動していく所存です。

これからも各水泳教室の安全はもとより、港区民水泳競技大会のより充実した運営に努めてまいります。

皆様のご協力を心からお願いいたします。

東京2020オリンピック。 パラリンピックを間近に迎えて



会長 森 浩生

これまで数々の感動ドラマを生み出してきたオリンピック・パラリンピックが、いよいよ東京で始まります。2012年、ロンドン五輪の競泳400メートルメドレーリレーで、「(北島) 康介さんを手ぶらで帰すわけにはいかない」を合言葉にチームが結束し、見事にメダルをもぎ取りました。そのエピソードを聞いて胸が熱くなったものです。

今回もまた数々の素晴らしいドラマが生まれることでしょう。「水泳王国・日本」の伝統を継ぐメダリストが一人でも多く誕生することを期待すると共に、一スポーツファンとして、世界のトップアスリートが全力で競い合う姿を心から楽しみにしています。

一方、水泳はこうしたトップアスリートだけでなく、誰もが楽しめる生涯スポーツです。自分のペースで続けられ、膝などへの負

担が少なく、心肺機能も鍛えられる水泳は、まさに「人生100年時代」における金メダル級のスポーツではないかと思えます。

※森会長には新型コロナウイルスの問題が発生する前に原稿をお願いしたものであることを一言つけ加えさせていただきます

.....

これからに向けて

森会長には今年度も会長職を快く引き受けていただき会員を代表し御礼を申し上げます。

私も、今年度、引き続き理事長職を引き受けることになり微力ですが頑張つてまいります。皆様方のお力をお借りする事も多々あると思えますが宜しくお願いいたします。

東京2020五輪の延期が決まりましたが、現在の状況では仕方がないことだと思われまます。港区では現在オリンピック2種目を予定していますが、どちらも水泳



理事長 黒坂 俊孝

競技が深くかかわっており、水泳協会としても協力を惜しまないつもりです。

また、従来はスポーツセンターの事情により6月〜9月(4か月間)は水泳教室が開催できませんでしたが、今年度より港区中学校の校長先生のご厚意で学校のプールをお借りする事ができ、年間を通して教室が開催される事となりました。今後、年間を通じて選手育成、そして水泳を健康の為に楽しんで下さる方々にこれからも全力で水泳指導に努めて参りますのでご支援をお願いいたします。

なお、50周年行事の準備も徐々に進めていきますので、皆様方のお力をお借りする事も出てくると思えますが、その節は宜しくお願いいたします。



健康増進教室

堀口 由里子

参加されている皆さん
()内は水泳歴です

太田 和 (5年)

運動が苦手な私は、年齢と共に腰痛や膝痛等に悩まされてきました。水泳を始めてからは緩和され泳いだ後は足取りも軽やかで気分も良くとても健康的だと感じています。引越しをして通い難くなりましたが、水泳仲間と楽しみながら健康増進を心掛けて細々とでも続けていこうと思えます。

港区水泳協会では、毎週火曜日、午前9時半から、生涯を通じた健康づくりのための「健康増進教室」を開催しております。

健康増進教室では、水中ウォーキング、初心者水泳、アクアビクスを行っています。

まず、水中ウォーキングでは、水の特性を生かしつつ、上半身、下半身を動かして、腹筋や体幹を意識した運動を行います。

次に、休憩をはさんで初心者水泳に移ります。全く泳いだことのない方、数十年続けて泳いでいる方など経験はまちまちですが、その方に合った基本とドリルを楽しみながら泳ぎを習得していきます。

最後に、水中ならではの抵抗、浮力、水圧を利用して、少しの動きでエネルギー消費の大きいかつ体への負担が少ない運動をします。

今から泳ぐなんて無理と思っ

ている方がいましたら是非いらして

ください。大人になってから新しい

ことができるようになる喜びは格別

です。

私たちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

長島 陽子 (4年)

水の中に顔を入れる事すら恐怖だった私が意を決して水泳教室に入会し4年程がたちました。未だ恐怖心は払拭しきれませんが、なんとか泳げる様になりました。教室では歩いたり体を動かすなど泳ぐだけでないのも続けられた理由かと思えます。これからもゆっくり長く続けて行けたら良いなと思っています。

原尻 満子 (18年)

定年を迎える頃、膝の為の適度な運動をと、健康増進クラスに参加。以来十八年、素敵な先生、楽しいお仲間にも恵まれ幸せな時間

を過ごしています。

水着姿は皆別人、杖を置き、湿布を剥がし、颯爽と水中を闊歩、水も滴る良い女ばかり、泳ぎ方も少しづつ、研鑽に努めています。

工藤 孔実子 (15年)

亡き母の誘いで通わせて頂き十五年になります。太陽の光が入るプールの中でリズムカルな運動やストレッチ、道具を使ったゲームなどで、心も体もリフレッシュできます。先生方や仲間の温かいお言葉に両親の病気で辛い時も元気を頂きました。これからも健康のために通いたいと思います。

今井 邑子 (16年)

浜育ちなのに私は泳ぐことが出来ませんでした。お風呂で水に顔をつける練習もしました。クロールの息継ぎで頭が上がってしまい押さえられたりと、先生方のご指導のお陰で楽しく続けられています。

決まった日時に外出する事が高令の私には大切な事です。70才で入会して16年になります。



田中 初江 (4年)

友のすすめで、苦手なプールに参加。渋々ながらですが、先生方の御指導、はげまして、今日まで来ましたが、まだ水が怖く、泳げません。水の抵抗を受けながら、皆と一緒に、体を動かす事に、少しずつ楽しくなって来ましたのでもう少し、続けてみようかなって思っています。



今回は成人教室受講者の皆様から「水泳を始めてこんなよかったところがあつた、苦労があつた、...」などの感想をご寄稿頂きました。

参加されている皆さん

()内は水泳歴です

眞田 佳津子 (5ヶ月)

水が怖く潜る事も出来ないのに指導を受ければ簡単に泳げると思い始めました。でもそうは行かずプールの縁から手を放す事も出来ず、楽しく泳ぐ事など夢の夢。そんな中、潜れる様になり、ピート板でプールの縁から離れる事も

感激でした。もう少し、後一步泳げる姿に期待し励んでます。

島川 博邦 (10年)

水泳も十年やると神が現れる。一昨年の五月末、「大会に出たら？バタフライは誰も出ないから出れば優勝する。」バタフライは簡単な泳ぎではない。一ヶ月足らずの特訓でなんと仕上がった。

当日は猛暑一人の競泳となつたが観衆注視の独演会、76歳で初めて大会に出て銀メダルを授かった。

昨年は雨の寒い日、バックで出場、空を見ながら真直ぐ泳ぐのは至難であった。辰巳の本大会は天井の梁が見えて、1秒30短縮した。人生は口マン、日々是修行である。

葛西 圭子 (5年)

仕事をリタイアし、身体作りのために通い始めました。趣味のマラソンのための筋力向上もありますが、これから年齢を重ねて走れなくなっても泳ぎは続けられると考えたからです。つらいと思うことも多いですが、泳いだ後の爽快感とともに先生のひと言アドバイスに励まされております。

高野 晃 (1年2ヶ月)

全く泳げない状態から始めました。想像以上に難しく、どうしても息継ぎができません。理屈で解つても身体がその様に動いてくれません。

何とか25Mスムーズに泳ぎきる事を夢見て、一歩一歩努力をしていこうと思っています。

菊地 ちい子

水泳をしていなかったら今は何をしていたらどうかと思ふ時があります。指導者にめぐまれ、信頼のおける仲間が出来た事、皆とするランチやお茶で元気をもらい「またね」の挨拶は次につながります。ブクブクパーから始まった水泳は今ではたからもの。支えてくれた仲間や家族に感謝いっぱい。

舟塚 佐保子 (4年)

運動嫌いの私は高校卒業以来まともに泳いだ事はなくクラスについていけない心配でしたが、先生が個々にも指導してくださり終始楽しい雰囲気の中で泳いでいます。年を重ねる上で目標にした魅力的な先輩方に会うことができ

たのも教室に通ったおかげです。長く楽しく続けたいと思います。

斉藤 征子 (4年)

二十五メートルを、泳いでみたい、それだけの気持でした。

しかし、水中でなければ体感出来ない、水の不思議を知りました。一人で試すのは、なかなか出来ないと思います。教室に入つて二年過ぎた頃、必至の二十五メートルを泳げました。いつか、四泳法と50メートル泳ぎたいと思います。

渡邊 香 (3年)

日本泳法は上下動せず・まっすぐ・ストロークも無駄も減らす省エネ泳ぎです。横体も平体も顔を出して目付・視点を決めて泳ぎます。私は4年目ですが、今でもよく鼻も目も水に浸かり呼吸も乱れます。それでも、すうつと指先の方へ引き込まれ体が前へ進み気持ちいいと思える時間が増えました。

飯島 富太郎 (30年)

水泳は怪我することが稀な身体に優しいスポーツだと思いま



水泳なんかどうですか、と膝を診てくれていた整形外科医がおっしゃいました。入会しプールとの付き合いが五十歳手前から今や八十歳手前、しかし嫌で辞めようと思った事がありません。今私は、最高のコーチに出会い、注目の多いクラスに居ます。注文する側は生徒、楽しくて笑いが絶えません。

松本 春野

す。武術として発展して来た日本泳法は、競技と異なり呼吸も確保しやすいので実用性に富んでいます。プールで修得した技を海や川で試してみると、心地好い開放感と共に何故か素直になれる。それが泳ぎの醍醐味かもしれません。

第43回港区民水泳競技大会に参加しよう!

第43回港区民水泳競技大会が2020年7月19日(日)にアクアフィールド芝公園で開催されます。これは、第75回都民体育大会港区予選会、2021年度都民生涯スポーツ大会港区選考会も兼ねています。たくさんの参加者をお待ちしております。詳細はホームページをご覧ください。(※行政の指示により、変更の可能性があります。)

水泳大会お手伝い募集

盛夏の一日、老若男女問わず一所懸命に泳いでいる選手の皆さんを応援しながら水泳大会のお手伝いをしてみませんか?

対象 18歳以上で暑さにも負けない意欲ある方(競技役員の資格のある方大歓迎)

水泳指導員募集

「港区水泳指導員」を募集致します。指導法の基礎を学び子供達の水泳指導にたずさわる元気な方を募集致します。講習会を終えて指導員になります。子供の成長を楽しみながらの指導は、やりがいがあります。ぜひチャレンジしてみませんか? (KISSポート8月5日号に詳細が載ります。)



編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大という世界中を震撼させる出来事を受け、指導員一同手分けして「水泳教室中止」のご連絡を生徒の皆様に入れました。

その後も、感染拡大の先の見えない状況が続いています。

このような大変な状況の下、今回の広報誌に原稿をお寄せいただいた皆様には誠に有難うございます。

原稿と一緒に、次のようなお手紙を頂きました。『外は雪が降っています。コロナのこともあり、とんでもない花見時期になってしまいました。先生もどうかお身体をお大事にお過ごしください。早めのプール再開を願っております。』

皆がのびのびと大好きな水泳のできる日が、笑いあえる日が一刻も早く来ることを待ち望んでいます。

広報委員長

竹之内(令2・4・2記)



☆水泳協会年間予定行事☆

- ◎成人水泳教室(火・木曜日)
- 9時30分～11時30分
- ◎成人水泳教室(金曜日)
- 15時45分～16時45分
- ◎日本泳法水泳教室(火曜日)
- 9時30分～11時30分
- ◎健康増進水泳教室(火曜日)
- 9時30分～11時30分
- ◎子ども水泳教室(水・金曜日)
- 水曜日 Bクラス
- 15時35分～16時35分
- 水曜日 Cクラス
- 16時50分～17時50分
- 金曜日 Dクラス
- 15時35分～16時35分
- 金曜日 Eクラス
- 16時50分～17時50分
- ◎Jクラス
- 16時～18時
- ◎各種水泳教室新規受付
- 9月5日号～10月5日号
- 12月5日号～1月5日号
- 3月5日号～4月5日号
- ◎指導員養成講習会
- 10月～11月(8回)
- ◎港区民水泳競技大会
- ◎都民体育大会港区予選会
- ◎都民生涯スポーツ大会港区選考会
- ◎都民体育大会水泳競技大会参加
- ◎都民生涯スポーツ水泳競技大会参加
- ◎港区体育祭参加

―申し込み問い合わせ―
港区水泳協会
〒105-0023
港区芝浦1-16-1
港区体育協会内
TEL 080-4334-2513