

THE SWIMMING MINATO



2021年6月1日

# 水泳みなと

第 101 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。

黒坂理事長が怪我により理事長を退任する事となり、後任として林和加子副会長が就任されました。

新理事長の下、より一層充実した教室に努めてまいります。各委員は現状のままです。コロナ渦の中、指導員も感染させない、しないと注意をしながら活動してまいります。

## 理事長挨拶

港区水泳協会の皆様、こんにちは。

この度理事長に就任致します林和加子でございます。黒坂俊孝理事長のお怪我による突然の退任により急遽お引き受けする事となりました。どうぞ宜しくお願い致します。

私は平成2年に港区水泳協会に指導員として入りました。そこからずっとお世話になって色々勉強させて頂きました。

今回理事長職に就くにあたり、歴代の理事長が築いてきてくださった事を大切に引き継ぎ、新しい事にも挑戦し、良いものは取り入れて水泳協会を守っていく所存です。水泳協会の会員は女性が多いので女性としての視点も大切にしていきたいと思っています。

まだ至らない所も多々ありますが、皆様と共に風通しの良い明るい協会にしていきたいと思っております。

今後共どうぞお力添えくださいます様お願い申し上げます。



理事長 林 和加子



先生一人に生徒五人ぐらいの指導で、欠員が出ますと途中から参加の生徒もいて、生徒同士教え合う姿も見られ、友達を思う気持ちも育っています。子供達は石拾いなどの遊びになると、ますます笑顔になります。キラキラと輝いています。



高橋 日登美

コロナ禍での水泳教室の生徒はワンレッスン30人になり、更衣室やプールの入口が密にならないように配慮して検温も行っています。

## 指導員からの一言

安全に水泳教室が行えるのはスポーツセンターのスタッフのご協力があったので、関係者の方々に感謝して、これからも一人一人に合う指導で水泳の楽しさを伝えていきたいと思えます。



歌代 敏江

昨年は突然教室が中止になり、生活が一変しました。更に最近は新型コロナウイルスも変異株が増加し、感染力も強まっています。私達は免疫力をつけて防ぐしかありません。バランスの取れた食事、質の良い睡眠、ストレッチを無くし適度な運動で体力、気力を充実させ自己免疫力を高めましょう。今年から教室も再開されました。教室以外にもプールに入り週二〜三回泳ぎ体力を充実させウイルスに対抗し健康を維持しましょう。アフターコロナに希望を持って頑張りましょう。

# スタートよもやま話

## ○運動構造による局面分けと安全なスタートのチェックリスト○

運動の経過はスタートに限らずですが、「準備局面」・「主要局面」・「終末局面」の三つの局面に分けることができ、これらの局面は個々に存在するのではなく、相互に結びついています。今回は、スタートについて少し考えてみましょう。ご自身の動作を見返してみてもいいでしょうか。

- 準備局面…（膝を十分に曲げる）（背中を水平に近づける）準備運動
- 主要局面…（飛び出し）～（空中姿勢）～（入水）運動目的
- 終末局面…指先での水深調節。各泳法への結びつき

### 〈スタートの準備局面チェック〉

- 安全なスタートのイメージができていないか（知識）
- 入水時の手の位置（知識と技能）
- 入水時の顎の位置（知識と技能）
- フラットスタートをイメージしているか（知識）
- 水中対応動作についてイメージしているか（知識）

### 〈スタートの主要局面・終末局面チェック〉

- 入水地点の確認（何メートルくらいに入るか）
- 入水角度の確認（なるべく浅く入る）
- 手首の背屈
- 顎を上げる
- 腰を伸ばし、フラットスタートをする（体と一直線にする）
- 最初に打つキックのタイミング
- 泳ぎだすタイミング

## ○スタートの種類○

### ●グラブスタート クロール（平泳ぎ、バタフライ）のスタート～浮き上がり

- ①足の指をスタート台の先端にひっかけ、スタート台を両手で軽くにぎる。
- ②ヒザを使ってできるだけ遠くへ飛びアゴを引いて両手をまっすぐ伸ばす。
- ③なるべく遠くの入水ポイントへ、指先、頭、腰、足先の順に一点入水する。
- ④手と足をまっすぐ伸ばし、ストリームラインの姿勢をつくり進んで行く。
- ⑤速度が落ちてきたところで、クロールとバタフライの場合、数回ドルフィンキックを打つ。
- ⑥浮き上がったら、クロールはバタ足、バタフライはドルフィンキックを開始



### ●クラウチングスタート

左右どちらかの足をスタート台の前に出して構える。

体重を前にかけて、リアクションタイムは早くなる体重を後ろにかけてスタートすると、リアクションタイムは遅くなるが、飛び込んだ後のスピードは速くなる。後ろ足でしっかり蹴れるように、後ろ足はややガニ股みで、また、足の前後の幅は一番力を発揮できるスタンスで、足の左右の幅は開き過ぎないように（骨盤の幅位）注意しましょう。

### ●背泳ぎのスタート～浮き上がり

- ①スタート台のバーを両手でにぎり、両足を壁につけて体を壁に引き寄せる。
- ②スタートの合図とともに、勢いをつけて壁を蹴る。
- ③背中を大きく反らせ、弓形のような姿勢で飛び出していく。
- ④指先、頭、腰、足先の順に一点入水する。
- ⑤ストリームラインの姿勢をつくり、バサロキックで進む。
- ⑥浮き上がったらバタ足に切りかえる。



### ◇ワンポイント◇

#### 逆イルカ飛び

背泳ぎのスタートの練習に最適なのがイルカ飛びの逆バージョン。水中でジャンプをして、指先、頭、腰、足先の順に一点入水できるように、繰り返し練習しよう。

### 1日約20分（夏場は約3.5分）は日光に当たると良いと言われている

自粛生活が続くと、どうしても心身の活力も低下してきます。この予防には、運動、栄養、睡眠、口腔の健康、社会参加などに効果が出ています。

東京都の調査によると、ビタミンDは強い骨を維持する効果（カルシウムを吸収）があり、1日15μg必要といわれています。

1日目安量5.5μgのビタミンDをとるために必要な日光は（晴天時）12月正午約22.4分7月正午約3.5分。

### 食物から摂取できるビタミンD



1位

さけ



1切 22μg



2位

にしん干物

1尾

20μg



3位

さんま

1尾

19μg

### 水泳を健康で楽しむために！



健康で楽しむためには、水泳の特性を理解し、精神的にも身体的にも開放的になって、水と親しむことにあるのではないのでしょうか。

水泳の特性は、（水泳は安全に配慮しなければならないスポーツです。全身運動で健康にも良し、老若男女問わず誰でも適し、親しめるスポーツ）と言われています。

水泳の身体的効果については、人気の高い水中ウォーキング等水泳は、水という環境のなかでは、陸上における運動と異なった刺激を受けやすく、心肺機能を促進させたり、発育発達刺激や疾病に対する抵抗力の増進、疲労回復等の生理的な効果とともに健康の保持増進、肥満の防止、安定出産など、健康面からも注目されています。

### 編集後記

昨年より、新型コロナウイルス感染症拡大、変異株など日本も大変な事態になりました。

コロナ禍の中、思うように水泳教室も開催できずにおりましたが、約一年ぶりに令和三年一月より、人数制限して再開ができるようになりました。

いつまでこのような状況が続くかわかりませんが、二密、ソーシャルディスタンス、手洗い、消毒マスクの着用等しっかりと行い、指導を続けてまいりたいと思います。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

尚、一月から各教室の時間が変更になりました。

水泳教室は、六月〜九月迄お休みとなります。

広報 青木（令3・4・6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35分〜16時35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45分〜17時45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45分〜17時45分
- ◎Jクラス
- 16時〜18時
- ◎各種水泳教室新規受付
- 9月5日号のスポーツ掲載
- 12月5日号のスポーツ掲載
- 3月5日号のスポーツ掲載
- ◎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