

THE SWIMMING MINATO



2022年6月1日

水泳みなと

第 103 号

発行

港区水泳協会

広報委員会

〒105-0023 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

令和4年度定期総会が4月27日（水）スポーツセンター第3会議室において役員、指導員が出席し、林理事長議長のもと開催されました。

長きにわたり指導されておりました堀口由理子先生が副会長を退く事となり、参与になって頂きました。後任として荒山万寿一先生が選出されました。

今年度は各委員長、委員の新、旧交代の時期にあたり新メンバーも新たな気持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、水泳大会のより充実した運営に努めてまいります。皆様のご協力を心よりお願い致します。

東京都ジュニアスプリント大会に引率

第21回「東京都ジュニアスプリント大会」2022年3月6日（日）東京辰巳国際水泳場にて開催されジュニア育成選手・Jクラス選手11名が初陣を飾りました。

今大会はコロナ禍の為、無観客、出場選手も小学生1年～3年生は午前・4年生～6年生は午後と変則的な大会となりました。

（参加団体：104団体・参加人数：女子1247名・男子1152名）

保護者の皆様方にご協力を仰ぎ会場入口にて選手を受け入れレース終了後迄会場出口にて待機して頂きました。

お陰様で無事終了した事この場をお借りして感謝申し上げます。

本競技会にて樹立した記録は（公財）日本水泳連盟 泳力検定の認定対象となり「ミナトク」参加選手11名全員自己記録更新し認定基準を満たし3級認定となりました（参照：2級認定100m個人メドレー 1級認定200m個人メドレー標準記録以内完泳）



港区水泳協会
水泳コーチ. 1

荒山 万寿一

.....【第21回東京都ジュニアスプリント大会：短水路50m競技記録】.....

選手名	学 年	種 目	タイム
日橋カジン	2年	自由形	47.75
榎峠 愛香	2年	自由形	54.10
小林ちひろ	3年	バタフライ	42.39
酒井康太郎	3年	自由形	43.58
深野 周磨	3年	平泳ぎ	52.03
藤野 夏希	4年	自由形	38.83
猪爪美織莉	4年	自由形	39.26
野崎 絢斗	4年	自由形	39.32
榎峠 雄太	5年	自由形	39.60
福田ビビアン	5年	平泳ぎ	49.04
吉村 七星	6年	背泳ぎ	36.83



3月6日開催 「ジュニアスプリント」大会参加者の感想

日橋カジン 2年 自由形

いつもれんしゅうでは50びょうをこしてしまっただけ、本番47びょう。とてもうれしかったです。

さいしょはドキドキしたけど、しんきろくを出せてうれしかったです。ちようせんしてよかったなと思えました。

榎峠 愛香 2年 自由形

飛び込み台が高くてとても緊張しました。

小林ちひろ 3年 バタフライ

他の選手が強かったです。これからもっと練習を頑張りたいと思います。

酒井康太郎 3年 自由形

スタートとターンの練習を頑張ります。

深野 周磨 3年 平泳ぎ

新記録がでてよかった。

藤野 夏希 4年 自由形

新記録が出ないとお母さんにやらせてもらえないことがあったので新記録が出たのでよかったです。

猪爪美織莉 4年 自由形

初めての大会なのでメチャメチャ緊張したけどお泳いだら楽しかったです

野崎 絢斗 4年 自由形

これからも大会に向けスタートとターンの練習をしたいです。

榎峠 雄太 5年 自由形

新記録が出てすごくうれしかった。

福田ビビアン 5年 平泳ぎ

じこベストが出てよかった。

吉村 七星 6年 背泳ぎ

ベストが出せたが、後3秒くらいはちめたい。

心肺蘇生の方法

①倒れている人を発見

②周囲の安全を確認

ご自身の身の安全を最優先に考え、まずは周囲の状況を確認してから倒れている人に近づく。

③反応の確認

肩をたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけ反応があるか確認する。

反応がある場合 本人の話を聞いたり、詳しく状態を観察したり、必要な処置を行う。

反応がない場合 協力者を求め、大声で助けを呼び119番通報や、AEDの搬送をお願いする。
※呼びかけても、反応があるか判断に迷うときも、人を呼ぶ

④呼吸の確認

倒れている人の胸やお腹の動きをよく見て「呼吸がない」「普段どおりの息をしていない」と判断した場合は胸骨圧迫を開始する。

※観察は10秒以内、判断に迷ったらただちに胸骨圧迫を開始する。

呼吸がある場合

横向きにして上側の手の甲の上に顔を寄せ、上の足の膝を90度曲げて支える姿勢（回復体位）を取らせましょう。

強く

胸が約5cm沈むまで、しっかり体重かけて押す。

ポイント

早く

1分間に100~120回のテンポで

休まずに

倒れた人が動き出すか、救急車がくるまで続ける。



⑤胸骨圧迫

胸骨（胸の中央にあるかたい骨）の下半分に両手を組んだ手の付け根を当て強く押します。

AEDの使い方

①電源を入れます。

電源を入れたらメッセージが流れるので指示に従って操作する。

メッセージ…パットを胸に装着して下さい。
※ふたを開けると電源が入るものもあります。

②電極パットを素肌に直接貼ります。

パットを貼る位置が描かれているので、イラストに従って心臓を挟み込むようにパットを装着します。

※しっかりと皮ふに密着するように貼りましょう。

③AEDが自動的に心電図を解析し

電気ショックが必要かどうか判断してくれます。

メッセージ…心電図を解析します 離れて下さい。
といったら胸骨圧迫を止めて離れます。

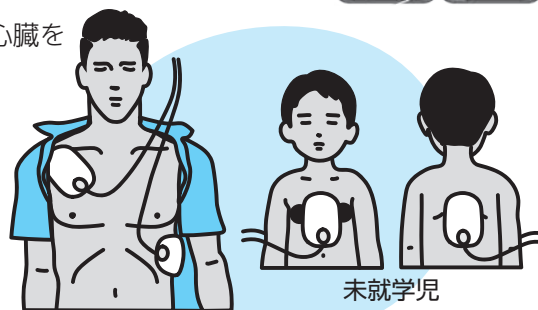
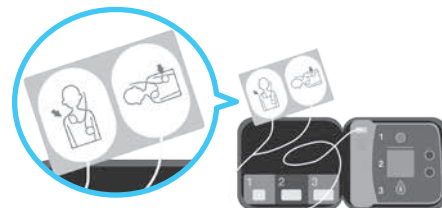
④電気ショックを実施する

メッセージ…ショックが必要です。ショックボタンを押して下さい。

AEDは自動的に電気ショックします。メッセージに従ってすみやかに体から離れます。

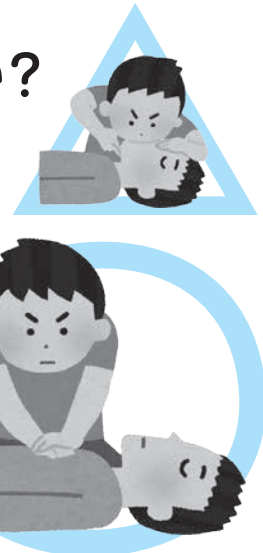
⑤心肺蘇生を継続する。

電気ショックが必要かどうか判断してくれるので電源を切らず、パットもはがさないで指示に従います。救急隊の人に引き継ぐか、倒れた人が動き出すか AEDの指示があるまで胸骨圧迫を続ける。



人工呼吸はしなくていいのですか？

人工呼吸は、窒息や溺水といった原因で心停止になった場合に推奨されていますが、感染予防など注意するべき点もあります。救命のためにもっとも重要なことは、**絶え間ない胸骨圧迫**です。そのうえで、人工呼吸を行う意思をもち、訓練を受けてその技術のある方は人工呼吸を含めた心肺蘇生を行ってください。



パッドを貼る時の注意点

汗などで胸がぬれている場合

水分はふき取りましょう！

湿布などのはり薬がある場合

パッドを貼る部分は全部はがしましょう！

ペースメーカーが皮膚の下に埋め込まれている場合

その部位はさけて貼りましょう！



パッドを貼る時も、できるだけ**胸骨圧迫**を続けましょう！

編集後記

まん延防止が解除になったとは言え感染者は横這いで終息するのはまだまだ時間がかかりそうです。

今年こそは水泳大会が開催されますように願っています。

さて私、広報委員として二年間水泳みなどの発行に携わってまいりましたが、この一〇三号をもちまして交代となります。

この間多くの方に原稿をお寄せ頂き誠にありがとうございました。

今後も引き続きご支援ご協力をお願い致します。そして特別委員の方には大変協力して頂き深く感謝しております。

尚、各教室は六月〜九月までお休みとなります。

広報委員長 荒木利枝



ご協力
有り難う
ございました。
荒木でした。



副委員長の
青木が
広報委員長
になります。

☆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 Xのポート掲載
- 12月5日号 Yのポート掲載
- 3月5日号 Zのポート掲載
- ◎ 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