

THE SWIMMING MINATO



平成29年6月1日

水泳みなと

港区水泳協会

第 93 号

発行

港区水泳協会

広報委員会

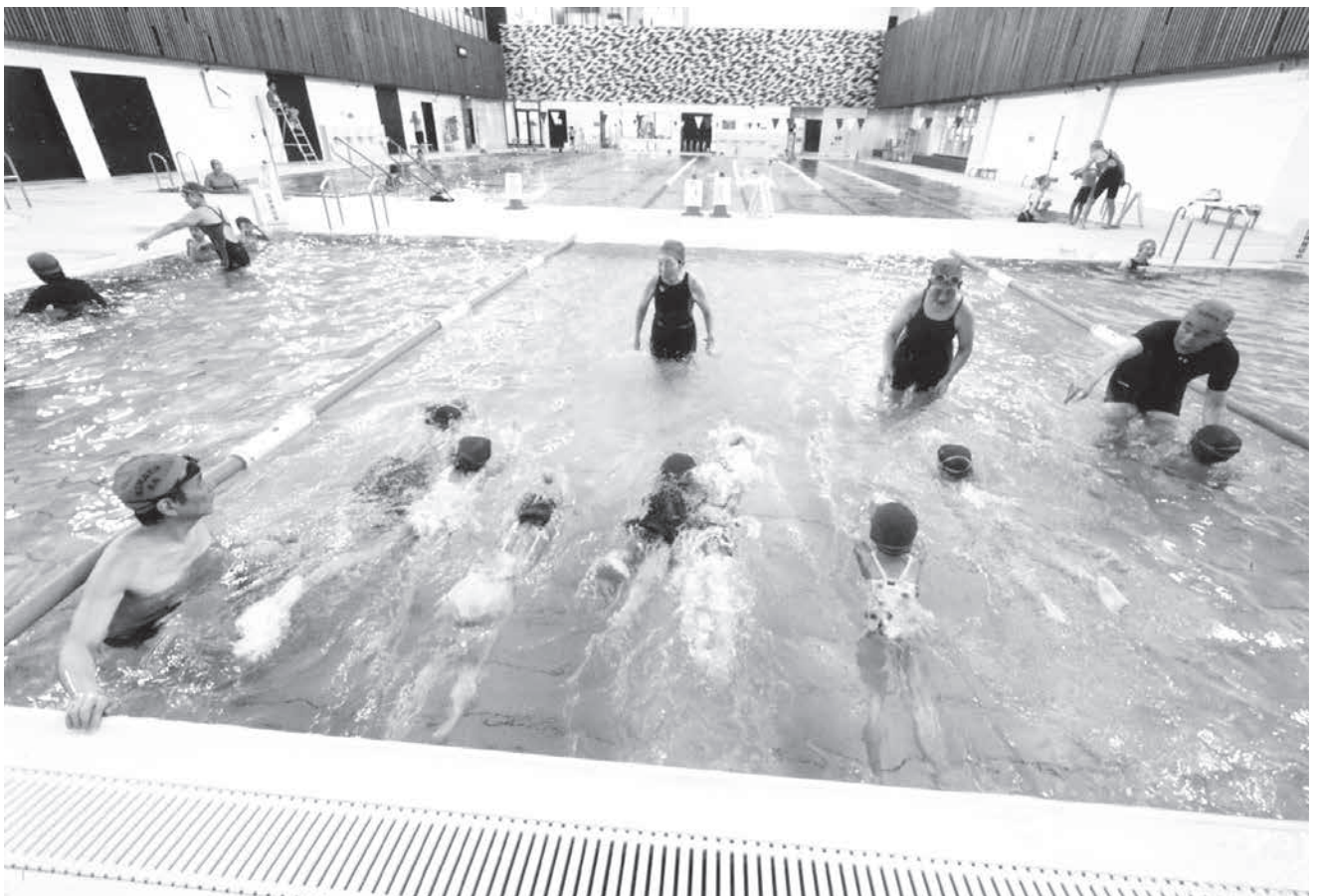
〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1

港区体育協会内

港区水泳協会

TEL 03-3452-2055

Enjoy Swimming !!



協会からのお知らせ

平成29年度定期総会が4月28日（金）、スポーツセンター第3会議室において、森会長を始め、役員、指導員等が出席し黒坂理事長が議長のもと行われました。

今年度の港区民水泳競技大会は第40回の節目となり、水泳協会として大事な行事となります。会長、理事長を始め協会全員一丸となって記念すべき大会になるようにしたいと思います。皆様のご協力を心からお願い申し上げます。

第40回港区民 水泳競技大会によせて

いあいさつ



会長 森 浩生

今年も港区水泳競技大会が、海の日に開催される運びとなりました。今回は記念すべき第40回大会であります。40年もの長きにわたって本大会を継続できているのは、ひとえに関係各方面の皆さまのご尽力の賜物であると、改めて感謝申し上げます。さて、40年前のことを思い返してみますと(私は高校生になったばかりの頃ですが)、時代は第二次ベビーブーム(1971年〜1974年)の直後で、日本は人口も増加し、世界の中で

のプレゼンスが急速に高まっていった、まさに高度成長期でした。そして40年後の今日、日本は世界第3位の経済大国の地位を確立し、成熟した社会をもって、安定的に成長を続ける国家の一つとなりました。

成熟社会において更なる発展を遂げるためには、経済のみならず、アート、文化、スポーツなどのソフト面の充実が不可欠です。こういった分野が順調に発展していくことで、日本は経済大国としてだけでなく、世界の人々から愛され、憧れられる国として、さらに注目を集めることになるであろうと思います。

2020年には、いよいよ東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。3年後には、世界のトップアスリートたちを東京に迎え、その競技を目の前で観戦することができます。そして何とて、この港区水泳競技大会の参加者の中から、オリンピックやパラリンピアンが誕生するかもしれません。そ

んな逸材が港区から世界へと羽ばたいていけば、どれほどワクワクすることでしょうか。

そんなことが近い将来に現実になることを心より期待しつつ、第40回港区水泳競技大会を楽しませていただきたいと思います。日頃の練習の成果を大いに発揮されること、良い成績を収められること、そして、記念すべきこの大会が成功裡に進むことを祈念しております。

港区民水泳大会



理事長 黒坂 俊孝

今回、港区民水泳競技大会は40回の節目を迎えます。思い起こすとこれまで紆余曲折が有りまして、第1回は開催に当たり非常に苦労をしました。役員が少なかつた事です。以前、私が学生時代に大田区の区営プールで監視業務の

アルバイトをしていた時に、初めて大田区民水泳大会のお手伝いを致しました。その縁で、第1回港区民水泳大会は、大田区水泳協会役員の皆様から大会運営に関してのご指導をいただき、開催に至りました。また、大田区水泳協会役員の皆様のご協力で、第7回までの大会の開催ができました。ご指導・ご協力いただいた役員の方々には大変感謝をしております。

25回目までは港区民プールが終了する日が開催予定日と決められており、大会日が9月15日頃でした。この時期は台風の多いシーズンであり、前日に台風が通過したり、すぐに台風が来た大会もあり綱渡り状態での開催でした。また屋外大会である為に気温が下がり過ぎて開催が危ぶまれた大会もあり悪条件が続きました。39回大会まで雨の日が4回あり、選手も役員もずぶぬれで開催を致しました。屋外大会の宿命ですね。その後日時変更がやっと決まり、7月の海の日に決定されて現在に至ります。台風の心配はやや少なくなりましたが、現在の心配事は気温上昇の悩みです。大会に参加をされる選手の方々、役員の方々の熱中症対策が重要で

すが、現在まで怪我・病気などで、救急車のお世話になったことが一度もありません。自慢できることのひとつでは無いでしょうか。これからも大会運営に最新の注意を払ってまいります。参加をされる選手の皆様には健康に充分注意を払い自己管理を宜しく願います。港区民水泳大会がよりよくなるためのご意見等が有りましたらお聞かせ下さい。役員一同より良い大会を目指し3年前より自動計測装置を導入し、厳正化を目指すため、毎年競技役員の研修をかさねてまいり現在港区水泳協会の役員中、競泳審判員が28名になりました。目標は50名をめざしております。港区民の方々に楽しみにしていただき感謝をしております。今後もよりよい大会を目指して港区水泳協会会員一同を引き締めて参ります。外部協力競技役員の皆様の支援を始め、多くの方の協力を宜しく願います。私は第1回目より今年の大会まで毎回試合に出場を致しており、これからも体力の続く限り参加する所存です。

最後に今年も水泳を楽しめる選手の方々の多くの参加を心よりお待ちしております。

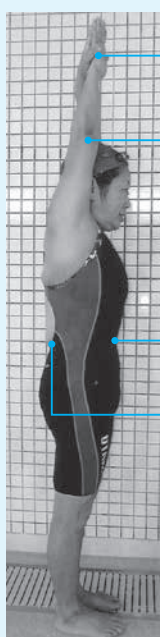
けのび!?

ご存じですか？

あらゆる泳ぎの基本姿勢のストリームラインをつくるため、水中で指先、おなか、足が一直線上になるようにして壁を両足でしっかりけります。そのまま浮くまでがまんをして、息がくるしくなったらひざを曲げて立ちます。又その場でけのびの姿勢をとってプールの底を両足でけり、水の中にもぐり一直線に前にすすみます。前回と同じように息が苦しくなったら、ひざを曲げその場に立ちます。何回もくりかえして、ストリームラインの姿勢をとれるように、その時ひじはまげないようにし、手はしっかり組みます。おなかには力をいれてへこませます。背中が返ったり脚が沈むのはだめです。

さあ頑張って基本姿勢のストリームラインをつくるため、けのびをしましょう。

○正しいけのび



手 しっかり組む

肘 曲げない

腹 力を入れてへこませる

背 そらさない

陸上でチェック！



両足でしっかりける



指先・足・おなかが一直線になっている



上から見たところ

×誤ったけのび



第40回港区民水泳大会に参加しよう!

今年の記念すべき第40回港区民水泳大会が平成29年7月17日(月・祝)にアクアフィールド芝公園で開催されます。第72回都民大会、平成30年度生涯スポーツ大会の予選もともなってます。たくさんの参加者をお待ちしております。

水泳大会お手伝い募集

海の日の一日、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)
(KISSポート6月5日号に詳細が載ります)

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9月5日号に詳細が載ります)

指導員からの一言



辻本 マスア

私は昨年から水泳大会の運営担当をしております。大会準備期間中、協会会員はもちろん、本当にたくさんの方々にご協力をいただいていることを強く実感すると共に感謝の気持ちでいっぱいです。お陰さまで40回の節目の大会を迎えることが出来ました。

以前、本大会に出場してくれた生徒さんが、他の競泳大会にも出ているけど、港区の大会は近くに東京タワーが見え、小さい子からお年寄りまで一緒に微笑ましいと「水泳みなと」に書いてくれました。いつまでもそう言っていただける大会にしていきたいと思います。

編集後記

六月〜九月は団体貸切が困難で教室はお休みです(「Jクラス」は六月まであります。又十月教室でお会い出来るのを楽しみにしております。

(広報委員 目黒)

☆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〜16時
- ◎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)
●15時〜16時
●16時15分〜17時15分
- ◎幼児水泳教室(木曜日)
●10時〜11時
- ◎各種水泳教室新規受付
●9月5日号
●12月5日号
●3月5日号
●10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
●東京都学童水泳大会
●都民水泳競技大会港区予選会
- 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1-16-11
Tel 090-5807-0182 港区体育協会員内