

一般財団法人

H30.5.18発行

鶴岡水泳

No. 23

育成協会だより

今野太介選手 ジュニアブロックシンガポール遠征報告

当協会所属の今野太介選手が日本代表としてジュニアブロックシンガポール遠征に参加してきました。初の海外遠征でしたが、現地では味わえない雰囲気や環境を身をもって経験することができたようです。

50m自由形	予選 決勝	23秒45 23秒45	6位 4位	山形県高校新記録
100m自由形	予選 決勝	51秒66 52秒00	8位 7位	山形県最高記録
50mバタフライ	予選 決勝	25秒04 25秒26	7位 7位	山形県最高記録
100mバタフライ	予選 決勝	56秒23 55秒42	8位 6位	
4×100フリーリレー	古川・今野・小山・佐藤	3分29秒57	優勝	



会場となったシンガポール 街の様子



今野 太介選手 右から2人目



出場選手を応援する様子

目次

理事長あいさつ	2P
30年度予算について	2P
コラム/キッズクイズ	3P
お知らせ/主な大会結果	4P

理事長あいさつ

会員の皆様方には、当協会の事業運営及び活動について格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。平成24年4月に発足しました当協会も順調に6年経過し、7年目のスタートを迎えました。

そして、平成26年4月に鶴岡市より指定を受けた市民プールの指定管理業務も順調に経過し、今年度も引き続き当協会が指定管理者として、市民プールの管理・運営全般に当たります。

ご存知のように、当協会は、水泳教室の運営等を通して、地域の皆様方の健康・福祉の向上と生涯スポーツ及び競技スポーツの充実を図ると同時に、スポーツ文化の振興と活力ある地域づくりに貢献することを目的として事業に取り組んでおります。これからも安全・安心な施設として、利用者の視線に立った使いやすい施設運営を目指し努力して参ります。そして、各種水泳教室に於いても、創意工夫した適切な水泳指導を心掛けていきたいと考えております。

会員の皆様方、今年度も引き続きご支援・ご協力を宜しくお願い申し上げます。

一般財団法人 鶴岡水泳育成協会
理事長 五十嵐 毅

平成30年度予算について

近年、少子化や習い事の多様化により会員数の減少が続いており、収入の柱である会費収入は減少傾向で厳しいですが、指定管理による受託収入及び特別教室・選手強化指導収入等でカバーしている状況であります。

水泳人口拡大のための広報活動を積極的に行い、特別指導教室も継続的に実施し、収入確保に努める一方、合理的な教室運営等経費削減にも努め、経営の安定化を図る所存であります。

こうした状況の中、会員の皆様方には、事業及び予算にご理解、ご協力下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

収入		(単位：千円)	
項目	金額	内訳	
会費収入	72,576	年会費	3,456
		月会費	69,120
受託収入	29,794	プール管理	28,219
		受託指導	1,575
諸収入	9,123	特別教室	8,025
		雑収入	1,098
付帯事業収入	3,800	売店収入	3,800
合計	115,293	115,293	

支出		(単位：千円)	
項目	金額	内訳	
一般管理費	104,897	人件費	62,973
		プール使用料等	17,863
		その他管理費	24,061
付帯事業費	3,000	売店事業費	3,000
予備費	1,000	予備費	1,000
積立金	6,396	事業安定化積立	6,396
合計	115,293	115,293	

水泳のワンポイントアドバイス 部位別に見るバタフライのコツや練習方法

1. キックの動かし方

大きく上半身から連動させる第一キックと、膝の曲げ伸ばしで前方に体を進める第二キックに分かれます。ビート板を使う時は多少の上下動は気にせず、リズム良くキックしましょう。ビート板を使わずに行うときは上半身からやわらかく動かすことに注意しましょう。

2. 腕の動かし方

両手同時、左右対象に動かします。練習でも短い距離を何度も繰り返す、または立ったまま繰り返し練習するなど、正しい動きを覚えましょう。コツは手が横を通るとき、手の甲から前に戻すようにすることです。

3. キックと腕を動かすタイミング

ワンストロークに2回のキックを行います。腕が前にある状態で第1キックを打ち、上下動を使って前方に伸びていきます。

この第1キックと腕を前方に伸ばす動作が、バタフライの進み具合やタイミングを合わせるのに最重要です。その後、腕で水をかき始めますが、肩幅より少し広いところから肘を曲げつつ胸の前あたりまでもっていきます。

そしてここで力強い第2キックを打ちます。体（上体）はずでに斜め上へ向かっていますので第2キックがより体を前方に進めてくれるはずです。

その直後に水を押しきり、体の横から前に戻すようにします。

鏡の前で足踏みや膝曲げをキックに見立てて練習するのも効果的です。

4. プル・プッシュと覚える

バタフライの腕の動きは2回のキックとタイミングを合わせないと、せっかく進む力も半減してしまいます。キックと腕を動かすタイミングは第1キックの終わりからの動きがプル、第2キックとほぼ同時に行うのがプッシュと覚えるのがよいでしょう。

タイミング良く両手同時に回すことを考えてみてください。

5. うねりを加えるために腰を使う

このうねりもバタフライの特徴です。両足同時に動かして大きいキックをするためには不可欠な動きです。手を前で組んで指先をきっかけにするぐらいの気持ちで、体全体を使ってうねりを作り出します。最初はお腹を凹ませるイメージで除々に背中を丸めていくようにしましょう。

6. リカバリーの仕方

最近の主流は極力腕を高くあげすぎないこと。水面ギリギリを、最短距離を通過して肩の前まで腕をもどしましょう。

この時、しっかりとうねりの動作ができていれば腕を前に戻す時には肩が水面よりも少し高い位置まで出ているはずですよ。

何度も繰り返になりますが、両手同時に水中から水上を通過して、動きを戻す泳ぎです。バタフライを正しく泳ぐためには肩、背中筋力はある程度必要になるでしょう。

<https://www.zehitomo.com/blog/client/the-butterfly-stroke-swimming> より



キッズクイズ



- ①カニが得意なものって何？
- ②虫歯になった人がたずねて行く動物な一んだ？
- ③森の中で狐が試験を受けていた。なんという試験だろうか。
- ④いつも転んでばかりいる虫はな一んだ？
- ⑤東北から少女が2人やってきた。どこからきたのだろうか。
- ⑥お祝いの席に出るのはタイ。では華やかな席に出る魚は？



お知らせ

送迎時の路上への駐停車について (おねがい)

現在、送迎時の路上駐車がプール前の道路が大変混雑しております。車の間からの飛び出しなどとても危険な状況になる上、駐停車によって近隣の住民の方にも大きな迷惑となっております。つきましては、駐車場で乗り降りし、プール玄関前の路上への駐停車は行わないようご協力お願い申し上げます。

館内での撮影について

スマートフォン・携帯電話・撮影機器等でのビデオ及び写真撮影については、当館の許可を得てからお願いいたします。尚、教室、一般利用の撮影は原則として禁止させていただきます。

持ち物には名前をかきましょう

落し物や靴の履き間違いが多く、自分の元へ届かない場合も多いので、自分の持ち物には必ず名前を書き、自分の物か確認するようにしましょう。

ロッカー使用方法を守りましょう。

- ・必ず鍵付きのコインロッカーを施錠してご利用ください。(100円リターン式)
- ・貴重品は絶対に持たせないでください。盗難が発生した場合でも協会が責任を負うことはできません。
- ・盗難やイタズラ防止のため館内通路に着替えバックを放置させないでください。

夏の行事予定

日程	行事名	対象
8月3日(金)	サマースクール：鼠ヶ関 日帰り	小学生(黄～紺帽子)
8月6日(月)～8月10日(金)	夏の短期水泳教室 5日間	年中児～小学生

主な大会結果 (当協会所属会員)

山形県春季A・AA級記録会

日程：2018年2月11日 場所：酒田市光が丘プール

3位までの入賞者・全国標準突破者
男子

50m自由形	佐藤 隆晴	26秒51	9位	全国標準突破
100m自由形	富樫 孝太	53秒03	2位	
200m自由形	今野 太介	1分52秒96	優勝	
200m自由形	佐藤 隆成	1分55秒75	3位	
1500m自由形	三浦 駿介	17分47秒46	3位	
200m背泳ぎ	鶴巻 孝大	2分09秒98	優勝	
50m平泳ぎ	斉藤 凜	31秒27	優勝	
200m平泳ぎ	後藤 光	2分23秒33	2位	
50mバタフライ	今野 太介	24秒78	優勝	
200m個人メドレー	佐藤 隆晴	2分16秒99	4位	山形県学童新記録 全国標準突破
400m個人メドレー	門脇 正享	4分38秒55	2位	

女子

50m自由形	三浦 晴菜	27秒77	3位
100m自由形	三浦 晴菜	59秒58	2位
200m背泳ぎ	石川 芽衣	2分17秒54	優勝
200m個人メドレー	佐藤 夏希	2分23秒23	3位
400m個人メドレー	小池 和	5分03秒74	優勝

山形県チャレンジ記録会

日程：2018年2月25日 場所：酒田市光が丘プール

男子

50m自由形	池田 尚輝	23秒99	優勝	
50m自由形	富樫 孝太	24秒65	3位	
200m自由形	佐藤 隆成	2分03秒54	4位	山形県学童新記録 全国標準突破
400m自由形	三浦 駿介	4分19秒18	2位	
400m自由形	三浦 智成	4分24秒00	3位	
200m背泳ぎ	鶴巻 孝大	2分08秒79	2位	
200m平泳ぎ	今野 祥太郎	2分43秒82	3位	
50mバタフライ	今野 太介	24秒54	優勝	山形県新記録 山形県高校新記録 全国標準突破
400mフリーリレー	今野太介 池田尚輝 富樫孝太 佐藤隆成	3分25秒49	優勝	全国標準突破

女子

100m自由形	三浦 晴菜	1分00秒35	2位
50m平泳ぎ	佐藤 夏音	38秒92	2位
200m個人メドレー	石川 芽生	2分23秒04	優勝

第39回 全国JOC ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

日程：2018年3月27日～30日 場所：辰巳国際水泳場

10歳以下

50mバタフライ	渡部 莉央	32秒18	41位	チャンピオンシップ
50m自由形	今野 太介	22秒50	予選	東北新記録 東北高校新記録 山形県新記録
50m自由形	佐藤 隆晴	26秒89	40位	
200m個人メドレー	佐藤 隆晴	2分18秒83	19位	
100mバタフライ	佐藤 隆晴	1分02秒78	24位	
100m自由形	今野 太介	49秒40	予選	山形県新記録 山形県高校新記録
400mフリーリレー	今野太介 池田尚輝 富樫孝太 佐藤隆成	3分25秒23	16位	

49秒58 決勝7位



第94回 日本選手権水泳競技大会

日程：2018年4月3日～8日 場所：辰巳国際水泳場

50m自由形	今野 太介	23秒37	29位	東北高校新記録 山形県新記録 山形県高校新記録
--------	-------	-------	-----	-------------------------------



一般財団法人 鶴岡水泳育成協会 (鶴岡市民プール指定管理者)

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町13-1 (鶴岡市民プール内)

TEL (0235)22-0074 FAX (0235)22-2017

ホームページアドレス <http://www.tsuruoka-sc.com> メールアドレス tsuruoka@air.ocn.ne.jp