

平成 27 年度事業報告書

法人の名称

特定非営利活動法人楽しいスポーツを支援する会

1、 事業の成果

今年度は青少年の競泳合宿を初めて開催しました。冬季合宿・グアム合宿共に参加者があり、無事に3泊4日、4泊5日の合宿を終えることが出来ました。練習成果も日本選手権やその他の競技会で発揮できました。この分野にも今後も力を注いでいく予定です。また、当NPOの副理事長がリオパラリンピックを目指し、パラトライアスロンアジア大会に出場しましたが、惜しくも2位にとどまり、日本代表権を獲得できませんでした。50歳を過ぎての挑戦とその努力に敬意を表する次第です。今後もアイアンマンのトライアスリートとしてアスリート活動を続けるそうです。NPOとしても出来る限りの応援をしたいと思っています。

毎年恒例の重度障がい者のアクアムーブメントは今年も開催しましたが、マザーズホームのアクアムーブメントは残念ながら中止となりました。マザーズホームに通う障がいを持った子供たちの人数の減少によるものです。又の機会がありましたら開催したいと思えます。上井草スポーツセンターでの障がい者アクアムーブメント、エリートトライアスリート水泳指導等も例年通りに行われました。マスターズ水泳愛好者の大会参加も少しずつ増えてきました。

今年度新規に立ち上げた、職業拡充事業は定年を迎えた水泳指導員の活躍の場を提供することが出来るようにとの発想ですが、高齢者のみならず水泳指導に携わる人たちと、水泳指導員を必要とする団体や個人が上手にマッチングできればよいと思います。まだ、成果はこれからですが、継続していきたい事業です。

当NPOの最も大きな事業は今年も川崎市多摩スポーツセンターでの水泳・水中運動指導事業です。お蔭様で、利用者数も増加しており、十分に多摩地域に貢献できていると考えています。指導スタッフも充実しているので、今後もこのまま良い事業を継続できるように、努力していきます。

2、 事業の内容

上井草スポーツセンターアクアムーブメント 障害のある小学生対象

日時： 平成27年10月25日(日)

午後12時00分～14時30分（ミーティング時間含）

場所： 杉並区上井草スポーツセンター

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-34-1

☎03-3390-5707

参加者： 7名 自閉症等の障がいのある小学生

内容： アクアムーブメント(荒井講師のリード)

12:05 ミーティング及び指導員研修
アクアムーブメントの考え方

12:50 準備体操

13:05 アクアムーブメント

集団でつなぎ遊び、円陣遊び

13:40 ヌードル・フープ・ドッジボール

泳ぎにつなげるムーブメント

13:55 終了

集団遊びで楽しく終了

目的： 杉並区上井草スポーツセンターに障害児のアクアムーブメントの定着

指導員： 講師 1名

指導員 9名

ボランティア 2名

収支： 収入 98,000 円

支出 講師料 7,000 円

指導料 18,000 円

交通費 指導員 10,800 円

ボランティア 2,400 円

講師 2,834 円

41,034 円

収支 56,966 円

感想： 運動会等秋の行事の時期であり、残念ながら参加者が7名でした。当初9名予定でしたが、風邪のため2名欠席となり、指導スタッフの人数からすると寂しい人数でした。今回は事前に研修会を行いました。荒井講師より、アクアムーブメントの考え方、発育発達論、身体意識などの説明が行われた。その後本日参加者の情報の共有をして、配置を決めてからプールに行きました。子供たちが集まるとプールサイドにて準備体操と紹介、挨拶が行われ、プールに順番に入っていく、列に並んでつなぎ遊び、その後、プール中央で再度挨拶、子供はすぐに慣れてニコニコの子もいれば、お父さんと離れ泣いている子もいましたが、10分もたつとその子も慣れてきました。身体意識を重視した立体での揺れ、伏せ浮きや背浮きでの揺れを、歌を入れながら展開してきました。ボールを使つての浮身からキック練習、フープを使つての

電車ごっこから、輪くぐり等泳ぎに繋がるプログラムが展開されていきました。最後はアクアヌードルを使った電車後ごっこでグループ化を図り、潜りや浮身などを行いながら、歌を歌って解散しました。終わったとも、帰りたがらず、プールに入ろうとしている子供もいました。少ない人数ながら今回も楽しいアクアムーブメントが行われました。

上井草スポーツセンターアクアムーブメント 障害のある中学生以上対象

日時： 平成 27 年 11 月 29 日(日)
午後 12 時 00 分～14 時 30 分 (ミーティング時間含)

場所： 杉並区上井草スポーツセンター
〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-34-1
☎03-3390-5707

参加者： 8 名 ダウン症、自閉症等の障がいのある 4 歳児から 18 歳

内容： アクアムーブメント(荒井講師のリード)

12:55 準備体操

13:05 アクアムーブメント

集団でつなぎ遊び

13:40 ヌードル・フープ・ボール

浅いフロア一部分は立位での運動

深い部分は泳ぎ

13:55 終了

集団遊びで楽しく終了

目的： 杉並区上井草スポーツセンターに障害児のアクアムーブメントの定着

指導員： 講師 1 名

指導員 10 名

ボランティア 2 名

収支： 収入 98,000 円

支出 講師料 7,000 円

指導料 20,000 円

交通費 講師 4,500 円

指導員 12,000 円

ボランティア 2,400 円

収支 52,100 円

感想： 今回は年齢差もあり集団的な運動場面は継続できませんでした。プール内利用スペースを右回りで使用しながら、マンツーマンの介助により進行しまし

た。最初にプールに入るまで一人が15分以上の時間がかかりましたが、その子も入ってしまえば楽しそうに声を上げていました。中には25mのクロール・背泳ぎを何往復も続けている子もいました。今回も指導員人数の方が上回ったので、参加者一人一人には目が届きました。前回同様、イベント前には荒井講師よりアクアムーブメントの意味と練習方法等の説明があり、目的は「笑顔を引き出すこと」との認識を確認して実施しましたので、指導員の方々も自ら楽しみ参加者の笑顔を引き出していました。

社会福祉法人インクルふじ 生活介護事業所「でら〜と」「らぼ〜と」利用者 アクアムーブメント



社会福祉法人インクルふじ運営方針

- 社会の一員として、より多くの人との関わりを大切にする
- 健康・生活・社会面に関するあらゆるハンディを、より軽減できるように努力する
- 自己決定、自己選択を重んじ、支援にあたる

- その能力に応じたQOLを高めるために努力する



- これらの考えをより多くの人に伝え、実践していくことにより、社会福祉の啓蒙をする
- NPO法人楽しいスポーツを支援する会活動指針
- 健康と感動と幸福感



日時： 平成28年6月28日(火) ①13:00~13:45
②14:15~15:00

会場： 静岡県富士水泳場
〒417-0801 富士市大淵266
Tel 0545-35-6022

参加者通所施設：

生活介護事業所
「でら〜と」富士市伝法86-3 0545-23-1551
「らぼ〜と」富士市市淀師1577-0 0544-26-0090



「あそと」 富士市伝法 1065-10 0545-52-1123
実際： 溝ノ口駅前(車2台)
午前8:30 JR 溝ノ口横 ニッポンレンタカー
溝ノ口店



川崎市高津区溝口 1-1-30
044-866-2231

「でら〜と」 着

11:00

挨拶と施設利用者活動見学・ミーティング・勉強会 午前
11:00~12:00

勉強会では、小林施設長より、ここに通所している人たちの障がいの度合いやその特徴について説明があり、気道切開の人のプール内での注意事項、てんかん発作についての処置と注意場の説明があり、次いで荒井講師よりアクアムーブメントの「ポジショニング」についての説明と、水の中での補助についての説明がありました。

プールに移動する前に参加者と指導員との顔合わせ、一人一人の特徴を施設スタッフから説明を受け注意点の確認をした。「でらと」通所者については予めこの準備が出来るが、「らぼと」「あそと」通所者についてはこの情報交換は出来ず、事前の参加者名簿の注意事項の確認のみで実施するしか方法がありませんでした。毎回のことですが、仕方がないところです。

利用者昼食開始 11:20~

コーチ昼食 11:45~

プールへ出発 12:20

アクアムーブメントの実際

① 13:00~13:40 「でらと」17名

プールに到着後、指導員は更衣室にて更衣後プール内セッティング、参加者はプールサイド側にある競技会時の招集所にて男性は更衣、女性は会議室にて更衣後、シャワーを通過し、プールサイドのマットに集合。全員で集合写真撮影。プールはダイビングプールを水深90cmに設定し、水温は30℃に設定されていました。撮影終了後、プールに近い人から順次入水。荒井講師のリードのもと右回りに移動しながら徐々に水慣れをしていきました。今回は指導員も多くマンツーマン以上の体制が取れていたため、ベテランの指導員がアシスタントにまわることが出来ました。



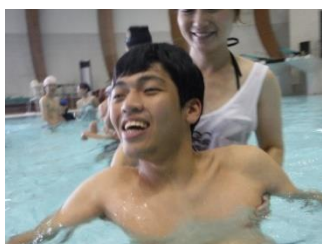
アクアヌードルでのトンネルごっこ、集合しての歌遊びなどを行い、本人の顔色や皮膚の色、動きなどを見極め、ジャグジーに順次移動し、流れ解散とした。



低体温症の人も気道切開の人も何事もなく終了しました。

② 13:45～14:35 「らぼーと」6名 「あそーと」12名

第一回目が終了前に第2グループがプールサイドに集合し始めた。第1グループが終わる前に間違っ入っていた参加者と指導員がいたが、気づいて直ぐにプールサイドに待機。第2グループもまずは全員で記念撮影。第1グループと同じように荒井講師のリードのもと、



指導員と一緒にプールに入り右回り。初めての指導員も緊張がとれて笑顔が多くなっていきました。アクアヌードルのトンネルや、歌遊びも同じように展開しました。このグループの中には潜ることを楽しんでいる人もいました。中には、「でらーと」から施設を変えても、ずっと参加している人もいました。お水が「大好き」なんです。そんな笑顔に沢山会えました。

プールから退場 14:50

反省会

午後 15:10～15:30 「でらーと」にて

荒井講師を中心に反省会を行いました。まずは、無事に終了し大成功！新人の施設スタッフの方から、「私たちが勉強になりました」と、言われました。そして、今回の担当者からは今後も継続して行っていきたいとの事でした。

指導員間での多くの意見交換はありませんでしたが、帰りの車の中では、それぞれの指導員の感想が聞かれました。また。来年もやりましょう。



帰宅： 現地出発 午後 15:45

海老名サービスエリアにて休憩

溝ノ口解散 午後 18:15

参加者： 「でらーと」17名

「らぼーと」6名



「あそと」12名
指導員16名
講師1名
事務局1名
施設スタッフ32名
見学12名

すべてで92名の方が係りました



収入：0円(寄付金、他の事業より)

支出：謝金78,000円

交通費53,789円

講習会費1,680円

合計133,469円

収支：-133,469円



エリートトライアスロンの水泳指導

期日：平成27年10月～平成28年9月

時間：午前6時00分～7時30分

対象：日本選手権出場クラスのエリート選手及びマスターズスイマー

場所：太陽教育スポーツセンター内25mプール

〒152-0021 東京都目黒区東が丘2-14-6

内容：クロールを中心とした水泳練習

ウォーミングアップ・クーリングダウンを含め90分の練習時間の多くはATレベルを中心とする持久系トレーニングです。長時間スポーツであるトライアスロンの特徴を考え、効率の良い泳ぎと、心肺機能向上、筋持久力向上を目指します。

成果：このクラスの選手の中から日本選手権出場者は毎年排出するが、上位進出には届いていませんでしたが、今年度は、一歩手前まで来るようになりました。次年度に上位入賞の期待を持たせる選手が出てきました。スイミングのみの種目でないのですが、スタートの種目なのでスイミングは重要な位置にあります。今後はさらに技術・運動強度の適切化を図り、よりよい選手育成に力を注ぎます。

| | |
|--------|----------|
| 収入 | 635,040円 |
| 支出 指導料 | 0円 |
| 交通費 | 0円 |
| 交際費 | 4,730円 |

合計 4,730 円
収支 630,310 円

横浜地域訓練会「れいんぼー」の仲間とアクアムーブメント

期日 2015年10月17日 11月21日 12月12日 2016年3月19日 4月16日 5月21日 6月18日 7月16日 8月20日 9回行われました。

参加 平均4名 最大で8名最も少ない時は2名

ダウン症、自閉症、広汎性発達障がい、四肢体幹機能障害、知的障害等の障がい児

10:50 プールサイド集合

プールサイドでの挨拶から始まり、プールサイドでの準備体操を行います。

11:00 プールに入ります

プールに入るときはゆっくりと手すりにつかまって、右回りに動きながら保護者と子供たちが水に慣れていきます。

コース内を2~3周回ったところで中央に集まり挨拶です。

子供たちの様子を確認し、今日の大まかな流れを説明したら、また動きます。ゆっくりとした揺らし、慣れた子供たちには少し大きな揺らし、早い揺らしと変化をさせます。この時点で水になれている子供は潜ったりしています。

一度まとめるために、指導員の歌で手を動かし、脚の動きにも入っていきます。

自立歩行がしっかりできるためにはバランス機能、抗重力筋の向上は欠かせません。腹筋・殿筋・大腿筋等への刺激を与える動きを行いました。呼吸機能も重要です。バブリング(呼吸)は指導者や保護者がやって見せて真似させました。

11:30 大きい浮き板、ビート板、アクアヌードルやアームヘルパーの利用

まずはアクアヌードルで電車ごっこ、お馬さんパカパカ、トンネルをつくって、潜りながらのトンネルくぐり。次にアームヘルパーを使い、好きに動きます。水深の浅いところでは、足をつかせ歩きの練習。深いところでは背浮きでリラックスと安全確保能力を習得させていきます。今年は、子供によってはビート板を使っただのクロールのキック練習も導入しました。次に、大きい浮き板でバランス感覚を養う遊びを入れました。

11:45 最後は各子供に合わせて、その能力を導き出すように個別的にアドバイスをします。

今回は泳ぎたい子供には指導員が泳いで見せて真似をさせました。泳げるということには至っていませんが、「それなりの動きを」していました。プールから上がる合図で順番に上がります。まだ入って居たい子供や、直ぐにも出て帰りたい子供など様々です。平成27年度のれいんぼーは、プールの関係で、1月から2月は活動できませんでした。今年度の参加人数が減少したのが残念です。

収入 9回分 116,640 円
支出 指導料 4,000 円(11月4月は小暮指導員、他は臼井が指導)
交通費 1,000 円
講習会費 9,525 円
収支 102,115 円

会員・職員・ボランティア水泳指導研究会報告書

会場：国立代々木競技場室内プール 50m

期日：平成 27 年 ① 10 月 6 日 11:30～13:00 ② 10 月 20 日 11:30～13:00
③ 11 月 17 日 11:30～13:00 ④ 12 月 1 日 11:30～13:00
⑤ 12 月 15 日 11:30～13:00
平成 28 年 ⑥ 1 月 19 日 11:30～13:00 ⑦ 2 月 2 日 11:30～13:00
⑧ 2 月 16 日 12:00～13:30 ⑨ 3 月 1 日 12:00～13:30
⑩ 3 月 15 日 11:30～13:00 ⑪ 4 月 19 日 11:30～13:00
⑫ 5 月 17 日 11:30～13:00 ⑬ 5 月 31 日 11:30～13:00
⑭ 6 月 7 日 11:30～13:00 ⑮ 6 月 21 日 11:30～13:00
⑯ 7 月 19 日 12:30～14:00 ⑰ 8 月 30 日 11:30～13:00
⑱ 9 月 20 日 12:00～13:00

内容：競泳 4 種目を姿勢、タイミング、ストローク、キック等の様々な方向から考える
指導の現場で実際に役立つための、競泳 4 種目の練習

講師：臼井正視

参加費：無料(寄付金にて)

参加者：19 名 1 回平均 14.4 人の出席

実技：年間を通じ、競泳 4 種目の練習をしながら、自分の身体を水中で自由に動かせるようにすること。その動きを他者に伝えられるように感覚として残し、言葉で説明しながらどのように伝えるかの工夫が出来るようにすることを練習した。主にスカーリング動作、姿勢維持のための体幹トレーニング、バランストレーニングを多く行い、水の特性を感じるようにした。90 分の練習時間であったが、受講者は熱心に受講していて、あっという間に時間が過ぎました。練習用具も。キックボード、プルブイを積極的に使用していった。講習会数が進むにしたがって、どこから初動が起こるのか、その場合、どのように次の筋肉が連動してくのかを自覚し、動きをコントロールできるようになってきた。

(特に泳力の高い人たちの練習会)

期日：平成 27 年 ① 10 月 12 日 18:30～20:30 ② 10 月 20 日 17:30～19:30
平成 28 年 ③ 1 月 19 日 17:30～19:00 ④ 3 月 15 日 14:30～16:30
⑤ 3 月 20 日 16:30～18:30 ⑥ 3 月 21 日 18:30～20:30
⑦ 3 月 31 日 16:30～18:30 ⑧ 5 月 1 日 15:30～17:30

- ⑨ 5月17日 18:00～20:00 ⑩ 6月7日 17:30～19:30
⑪ 7月19日 17:30～19:30 ⑫ 8月11日 16:30～18:30
⑬ 8月12日 16:00～18:00 ⑭ 8月13日 16:00～18:00
⑮ 9月6日 10:00～12:00

内容：競泳練習

講師：臼井正視

参加費：無料(寄付金にて)

参加者：申込者25名 1回平均19人の出席

実技：本格的な競技水泳の為の練習会。全国大会等での好結果を目的とし50Mプールを利用しての練習会。1回の練習距離は5000m～6000mで有酸素運動、有酸素解糖系運動、無酸素解糖系運動、スプリントトレーニング、フォームチェック、レースペース練習等、実際の競技会において必要なトレーニングを行った。参加者は、真剣にトレーニングに励んでいた。この練習会の参加者の中から、全国中学校選手権7位入賞、国体成人の部5位入賞、春季J0全国大会8位入賞者が出ました。NPO会員の方々や、この練習会の趣旨に賛同していただき、寄付をして下さった方々にはお礼を申し上げます。

収入：0円(寄付金より)

支出：講師料 93,500円

プール使用料 360,800円

合計 454,300円

収支：-454,300円

中野島・東生田小学校支援級アクアムーブメント

日時：平成28年7月4日、14日、22日、25日

午前9時00分より10時30分

場所：中野島小学校

講師：荒井正人

ボランティア：1名

参加者：支援級12名

参加費：0円

テーマ：学校授業にアクアムーブメント

収入：12,960円

支出：謝金 12,000円

収支：960円

成果：今年の中野島小学校からの依頼があり、支援級の子供たちに水中運動を行いました。

「子どもたちのやる気は楽しさから引き出されます。」をテーマに、ボランティアや教員たちのお手伝いを受けながら、アクアムーブメントを行いました。子供たち

は更衣やプールでのルールも理解し、円滑に行動できるようになりました。水の中では本当に楽しそうに動きます。

競泳選手 新年合宿

期日： H28年1月4日～7日

場所： 静岡県立水泳場

静岡県静岡市葵区西ヶ谷 357-2

054-296-3675

練習日程： 4日 ①10:00～13:00 ②17:00～20:00
14:30～16:30 フォームローラー講習会(希望者のみ)

5日 ①8:00～11:00 ②15:00～18:00

14:30～15:30 競泳水着試着会

6日 ①8:00～11:00 ②15:00～18:00

7日 ①9:00～12:00

参加人数： 18名(中学生5名、高校生11名、大学生2名)

感想：某スイミングクラブとの合同合宿なので総勢100名超の大人数でした。コーチも熱心に指導し、選手たちも一生懸命泳いでいました。一回の練習では6000m～7000mを泳ぐハードな練習でしたが、参加者18名は一人も脱落せずに泳ぎ切りました。この練習の成果を今後の競技会において発揮していければ、良い成績が残せるでしょう。

収入： 講習料 1名 45,500円 17名 773,500円

最初から予定の途中帰宅者 1名 20,690円

合計 794,190円

支出： 旅費交通費 バス・宿泊・弁当等 581,570円

保険料 12,740円

講師料 1名 40,000円 2名 小計 80,000円

合計 674,310円

利益： 119,880円



青少年競泳グアム合宿

期日 2016年3月9日～13日

場所 グアム レオパレスリゾート

目的 選手競技力向上

日程 3月9日 8:30 成田空港集合

10:45 出発 15:35 グアム空港着

出国手続き 2時間 15分かかり

当日の練習出来ず

19:30 夕食

20:30 ミーティング

ビリヤードゲームでリラックス

3月10日 6:00 起床 日本時間より1時間早い為外は暗い 7:00 朝食

9:00～11:30 練習(50m2レーン)

長水路、外環境になれること

安定した泳ぎを心掛けること

メインメニュー 50×3×8-35”セットレスト1’

50×3×7-40”セットレスト1’ ……どちらか

200×5-4’ 100×10-2’ ……のどちらか

12:00 昼食 食事は全てバイキング形式

選手の食事の偏りを警戒

14:30 ウェイトトレーニング

15:30～18:00 練習(50m2レーン)

スプリント能力向上

メインメニュー S100×1-2’ フォーム

KD/S50×4-1’30” KD→前半 25m 全力キック

S→後半 25m イージースイム

PD/S50×4-1’30” PD→前半 25m 全力プル

S→後半 25m イージースイム

D/S50×4-1’30” D→前半 25m 全力スイム

S→後半 25m イージースイム

SD25×2

SD50×4 フォームにも注意してダッシュ

18:30 夕食

19:30 ボーリング 2ゲームはいらなかった。

3月11日 6:30 起床 6:45 朝食

8:00～9:30 練習(50m2レーン)



気持ちよく遊びに行こう

メインメニュー 200×5-4'又は100×10-2'

ハードに泳ぐ

10:00 バスでビーチに

11:00 ビーチ着 きれいな海を満喫 12:00 昼食 ステーキ!

14:30 ショッピング

16:00 帰りのバスに乗り込む

17:00~19:00 練習(50m2レーン)

遊んだあとは気を引き締めよう

メインメニュー S50×8-1' 1E1H

S50×6-1'15" 1E1H

S50×4-1'30" 1E1H

S50×2-1'45" H

S50×1 オールアウト!

19:30 夕食 そのあとは自由行動 早く寝ること

3月12日 6:30 起床 6:45 朝食

8:00~10:30 練習(50m2レーン)

目標タイムを設定し、クリアしよう

メインメニュー S100×1-2'30" H 200mの者もいる

S100×1-2' E

S50×2-1'30" H

S100×1-2' E

S50×2-1'30" H

S100×4-2' フォームチェック

S50×8-1'30" H

12:00 昼食

15:00 ドライランド

15:30~18:00 練習(50m2レーン)

有酸素解糖系+無酸素解糖系

メインメニュー S100×10-2' H

S50×8-1'30" H

18:30 夕食

20:00 ダーツゲーム 明日は最終日! 荷物整理

3月13日 6:30 起床

6:45 朝食

8:00~10:00 練習(50m2レーン)



グアムの tunami チーム(飯島コーチ) 2名参加(ジャガー・ジミー)

「気持ちよく帰ろう」がテーマ

メインメニュー 50×3×8-35”セット1’

50×3×7-40”セット1’ …… どちらか

リレーダッシュ 100×1 50×1

速かったね、ジャガー17才！ 頑張ったね、ジミー13才！

11:30 昼食

14:00 バス ホテル発 空港へ

17:10 グアム発 19:55 成田着

22:30 帰宅

参加者の感想

S・T

今回自分の競泳人生の中で初めて、海外で合宿という経験をしました。グアムのレオパレスリゾートホテルは知り合いの多くの選手も合宿の経験がある場所で、自分の中でもとても充実したものになりました。新しい状況でのプールで泳ぐことで、また一歩成長できたのではないかと思います。練習はきつかったですが、それ以外の時間を使って十分に海外合宿の楽しみも味わえたので、練習は練習でしっかりと集中して取り組むことができたと思います。また機会があれば、ぜひ参加したいと思いました。

Y・I

長水路2コースを7人で泳げる良い環境で5日間練習させてもらいました。

同じプールでレベルの高い選手も泳いでいて、めったにないことなので貴重な経験になり、また、いい刺激を受けました。

練習では自分の納得のいくタイムで泳ぐことがなかなかでき

ませんでした。改善するところが明確になりこれからの課題が見つかりました。

この合宿での成果を1週間後のJOにおいて、良い結果であらわせられたらいいなと思います。

R・K

今回の合宿は海外で、選抜7人という非常に少ないメンバーでした。

4泊5日という短い合宿でしたがとても充実していました。練習の方は長い距離はやらずに短い距離のハードを何本もやりました。練習の疲れというよりも日焼けの疲れがすごかったです。

グアム合宿でとても有名な選手も見られてよかったです。

M・H

グアム合宿感想文



私は今回、グアム合宿に参加させていただいた。一度、自分が中学3年の時に神奈川県代表として行ったことがあったので今回で二回目の参加になる。プールは勿論、トレーニングルームやホテルなど合宿をするに最適な施設だった。私のこの合宿における目標は夏に行われる日本学生選手権で良い結果を残すための自身の強化だ。



グアムでの練習は、長水路のため自分に足りない泳力や持久力を高めるのに十分だった。また、日本が冬なのに対し、グアムは一年中暖かいため屋外での練習で、上を向いて泳ぐことが多い私にとってはとても気持ち良く泳げた。冬の強化合宿のようにただ量をこなすのではなく、質の高い練習内容だったので11月頃からどのくらい練習記録が伸びたか確認する事が出来た。グアムのレオパレスリゾートは日本水泳連盟がよく合宿で頻繁に使う場所でもあるため、トップアスリート達も多く来ていた。オリンピック選手と隣で練習する機会もあったため、練習の取り組み方が見られた上に自分自身のモチベーションもあげることができたのでとても良かった。それ以外にも大勢の選手達がいた中でトップクラスのパフォーマンスをする選手は練習以外にも挨拶や基本的な礼儀がなっているのだと改めて確認した。

11月にオーストラリアの高校を卒業後日本に帰国してからなかなか英語を使う機会がなかったが、グアムの現地のスイミングスクールの選手たちと合同で練習したりと英語でコミュニケーションとる機会が多々あって、留学で培った語学力を活用できて良かったと思う。

この合宿は四泊五日と少し短めで、ようやく屋外の長水路が慣れたところで帰国、という形になってしまったのが残念だったが、ここで覚えた調子がいい時の水の感覚を忘れずに、大学でも頑張っていきたい。

T・H

2016年3月9日から13日に行われたグアム合宿に参加した。今回の合宿は通常の合宿同様、水泳の練習に集中できるというメリットもあったが、何よりも他のトップレベルの選手たちの中で練習ができたことに収穫があったと思う。というのも、合宿先のレオパレスリゾートホテルは競泳の日本代表選手などが強化練習先として使用するプールであり、今回も日本代表選手やインカレ優勝チームが合宿を行っていたためである。否が応でも、意識せざるを得ない。練習前のトレーニング、練習の取り組み方、練習後の補強など、自分もより真剣に打ち込まないといけないなと感じる部分が多かった。また、練習とは関係ないが、どのチームも挨拶がしっかりしており、生活面においても、私自身またチームとして見習わなければならない点があると感じた。

具体的に練習について振り返ると、練習内容はスピードやパワーを重視したもので、普段長距離を専門とする身としては、「頑張らない練習」がメインだったが、それでは来た意味がないので、スプリント向上を意識して練習に取り組んだ。結果としては苦手意識の強い(あ

まり頑張れない) 50m のハードやプルの練習で、一本目からタイムを出せたり、ピッチをあげた泳ぎが出来たので、いい刺激になった。また 50 でタイムがあがれば、その感覚を忘れないようにし、これからの長距離トレーニングに取り組んでいくことで、自分の専門種目のタイム向上につながるはずだ。

ただ練習中や他のチームを見ていても感じたが、上半身の筋力は課題である。合宿も後半になると、疲れが出てきて、思うように水をかききれずにタイムがでない、また、合宿前半でつかんだ良いフォームにもっていくのに時間がかかってしまう(練習の前半を頑張れない)など、弱さが表れていた。最近はやっていなかったが、練習前のチューブなどのトレーニングもしっかりこなしていきたい。

さて、グアムについて少し振り返ると、日光の強さは想定外であった。日本で夏に行く屋外プールでの合宿と、さほど変わらないだろうと思って臨んだが、それは大きな間違いで二日目を過ぎた頃には日焼けがどうにもならず、練習に支障をきたすほどであった。この点、今後の参考になればと思う。

最後に練習と練習の間のレクリエーションについて簡単に触れたい。レオパレスリゾートホテルはグアムの山間部に位置しており、町まではバスにのって 40 分ほどかかる。ちょっとした娯楽であれば、ビリヤードやダーツなどをホテル内で楽しむことはできる。私は二日目にレオパレス周辺を散策して、アメリカ軍の放棄した戦車を見学し、そこからグアムの自然の滝としては最大規模のシグアフォールまでのトレッキングをした。ただし、戦車までは湿地をひとつ通過しなければならず、滝のビューポイントまでは川をふたつこえなければならず、アップダウンも激しい。何よりも道案内があるはわけではなく、また草を掻き分けなければ進めないところもあったため、もう少し本格的なトレッキングの用意をしておくべきだったと反省している。なにはともあれ、この日は朝練、トレッキング、ウエイトトレーニング、午後練と自分を追い込むことが出来た一日だった。

M・H

今回が初めての海外合宿という事もありとても新鮮な気持ちであった。

初日から入国審査で 2 時間も待たされたり、プールの水がとても汚かったりとトラブルはあったものの、隣で練習していた日本代表の人たちのリオオリンピックに向けた真剣な練習や、今年のインカレで優勝した明治大学の人たちのお互いを高め合いながら練習をするチームワークなどを間近で見ることができて刺激を受けた。他クラブの人たちと同じ場所で練習をする事で普段の自分のクラブでは経験する事の出来ない事が経験できたので非常に有意義だった。

今回は 4 泊 5 日と短い期間であったため OFF が無かったが、練習と練習の間に海に行ったりショッピングに行ったり午後練の後にビリヤードやボーリング、ダーツと色々な事ができ、より一層この合宿を楽しめた。

今回の経験を活かして今後の試合で良い結果を残していこうと思う。



H・T

今回のグアム合宿は私にとって初めての海外合宿で、いろいろと楽しみなことも多かったが、行く前には先生や年上の選手に「遊びに行くんじゃないよ」と釘をさされていたので、気を引き締めてグアムに向かった。

自分は長距離の選手だったが、今年のジュニアオリンピックは 200 メートル自由形に出場するので、練習も短い距離がメインだった。色々といつも以上に練習中に注意されることも多かったが、ダイブなど「ここは集中してやるぞ」というところは、しっかりタイムも出せたと思う。ひとつだけ納得いかないのは 50 メートルのダイブで、長距離の大学生の先輩に負けてしまったことで、ラストで失速していくという悪い癖がでてしまったかなと反省している。

合宿期間中に何度か筋トレをみんなでやった日があったが、みんなはしっかりこなせているのに自分は全くできなくて、トレーニング不足を実感した。ウエイトでいうとベンチプレスは軽いのでしか出来なかったし、体幹トレーニングも姿勢を維持できないで、一番最初にやめてしまった。合宿前は陸トレの時間に間に合ったことがほとんどなかったの、これからは基礎からしっかりできるように、練習に間に合わないといけないなと思った。



練習以外のことでも、グアムでは色々なことを経験した。まず、入国のときに二時間以上も待たされたのは驚いた。そのせいで本当は到着日にも練習ができたはずなのに、練習がなくなってしまい、自分だけでなくみんなも残念そうだった。ホテルの人たちに限らず、グアムの人たちは、けっこう日本語を話せるというのも驚きで、自分は英語を使おうと気合いをいれていたが、拍子抜けした。せっかくの海外なのだから日本人のいないところで日本語を使わない生活もしてみたかったなと少し思った。

ただグアムの人たちは良い人ばかりで、ホテルのスタッフの方々も私たちの挨拶に笑顔で挨拶を返してくれたし、最終日に一緒に練習したグアムのチームの選手とも友好を深められて、またグアムに行きたいなと強く思った（当然、トレーニング、合宿先として）。ちなみに、そのグアムのスイミングチームの選手にスプリントの選手がいたのだが、リレーのときに大学生の選手よりも速い（一番速い）53秒で100メートルを泳いだので、衝撃的だったし、練習でこれくらいの頑張りができる強さが必要だと改めて感じた。

今回の合宿全体を通して、自分の弱いところがたくさんわかったので、練習への取り組み方も含めて、これからジュニアオリンピック、夏のインターハイなどにむけて、改善して、ベストタイムを更新していきたい。

U・M

初めてのグアム合宿！

リゾート地なので、浮かれた気分になることを懸念しつつ、充実した競泳合宿にすべき準

備をしてきましたが、グアムの空と海で心ウキウキが現実でした。入国検査に長時間かかったため初日の練習が出来なかったことを除けばすべて予定通り出来ました。その内容も予定通り出来ましたが、プールの管理が悪く、透明度の悪い水で泳ぎにくかったようです。トレーニングメニューは有酸素解糖系、無酸素解糖系を交互に組合せ、実践的なスピード養成を主体としました。参加選手全体的には練習記録の向上はあまり見られなかったが、練習中のフォームの大きな崩れはありませんでした。日本選手権、春季JOまで3週間と迫っています。今回の合宿の練習を今後に上手に結び付けたいと思います。他にグアムに合宿に来ているチームは日本に名だたる強豪チームでした。真剣度もさすがです。我々のチームはまだ及ばないことがはっきりと分かりました。特に入江選手は既に戦闘モードです。日本選手権での彼の泳ぎに期待できます。遠く大きな目標の選手ですが、この合宿の参加者が入江選手などからどのような刺激を受けたのでしょうか？今後の日々の生活に生かされたならば、合宿の効果は大きいといえます。日常生活の中で一流選手・コーチの姿に彼らの実力をみました。現地の人々も笑顔のグッドモーニングもいいですね。機会をもって今後も参加者が充実感を持つような合宿を企画していきたいと思います。

収入：参加費 1,001,540円 (不足分は寄付金より)

支出：宿泊・交通費・宿泊等 912,262円

{航空運賃6名分 387,060円(別途個人購入者あり)含む}

海外保険料 37,280円

昼食費 16,158円

補助食費 4,137円

バック 5,076円

講師手当 50,000円

合計 1,024,913円

収支：-23,373円

古畑俊男の闘い(リオを目指して)

ASTA アジアトライアスロン選手権(広島県廿日市市)

パラトライアスロン競技スイム750m バイク20km ラン5km

レース開始は13:30!既に27名の選

手はスタート地点に集まっ

ていたが、古畑選手はレー

ス7分前でも姿を見せず。

やきもきする応援者が控

えテントの近くに。その時、ウ

エットスーツに身を包み古畑選手が姿

を見せた。一人ずつコールされスタート地点に移動。古畑選手も名を呼ばれ大きな声援を受けスタート地点に行った。私たち応援団はレースの見やすい埠頭へ走る。直ぐにレース開始。





スイムは 750m 初めから良い位置取りをしたいところ！一番手は中国の選手。力強いストロークで他の選手を直ぐに引き離す。古畑選手は 3 位で潮の流れを考え左側に位置取りをする。2 位の選手が本命の佐藤選手。約 250m 地点に最初ブイ。そのブイを回る前には古畑選手が 2 位に浮上。しかし 1 位の選手との差はやや開いた。選手全体が

潮の流れを感じ取りながら、顔を上げ位置取りを確認しつつ泳いでいく。先頭の選手が 5 つ目のブイの通過位置を間違え再度ブイを通過、古畑選手との距離が迫るが捉えるまではいかず、約 30 秒差で係員に誘導されながら自転車の置いてある所へ移動。その間にウエットスーツを脱ぐのだが、時間を取られた。一位の選手も自転車の準備に時間がとられていた。3 位の選手が時間を詰めてきた。自転車の始まる時には 1 位と 2



位の差は 20 秒位であった。私たち応援団も自転車とランニングの見やすい場所へ移動！自転車は 20km の周回コースを回る。1 周目には早くも 1 位の選手を捉え 1 位になったが、直ぐに 3 位の佐藤選手に抜かれ 2 位位へ！2 周目にはその差が 1 分 50 秒に開いていく！3 週目には 3 分の差が出来た。その上、周回数を間違えランニングへのトランジシ

ョンへ入っていけず、その差は大きく開いていった。ランになっても佐藤選手の力は衰えず！古畑選手の顔には苦痛の表情が浮かぶ。路上の声援は参加選手全員に向けられていたが、古畑選手への声援は特に多かった。選手は声援を受けさらに自分に鞭を入れ力の限りに走っていく。1 位の佐藤選手は 1 時間 3 分でゴール。完勝といえるレース展開！古畑選手は苦痛の表情のまま 2 位でゴール！その差は 5 分以上開いていた。

ゴールゲート裏に、古畑選手の関係者が大勢集まった。それを見た古畑選手は一人一人に「すみませんでした！」と言いながら挨拶に回った。誰もみな、「済みませんなんてないよ！」「良いレースだったよ！」と、讃え、慰めていた。少したって、関係者がふらついた様子の古畑選手を抱え、トイレに向かった。しばらくして奥様が、脱水で休んでいる



ので、表彰式には出席しない旨を知らせてきた。私



も休んでいる場所へ行って言葉を交わしたが、セレモニーに出るのは無理な様子だった。

古畑さん。すみませんなんていないよ！あなたの泳ぎ、あなたの走りは、私たちに「力」を与え、あなたの「情熱は」私たちに熱くし

てくれました。いいぞ、古畑俊男！

収入：0 円

支出：旅費交通費 1,540円 5,750円 35,640円 合計 42,930円

収支：-42,930円

小金井市総合運動場トライアスロン水泳講習会

期日： 2016年2月11日

時間： 10:00～12:00

会場： 小金井市総合体育館プール

参加者： 23名

講師： 古畑俊男 白井正視

当日の流れ：

9:15 白井、現地到着 担当者と打ち合わせ

9:30 古畑、現地到着 担当者と打ち合わせ

Jコムの撮影あり

西岡真一郎小金井市長の挨拶あり

9:45 プールサイドへ

参加者集合

10:00 開会の挨拶

小金井市長の挨拶

講師紹介

10:10 古畑講演

履歴紹介

リオのパラリンピックに掛ける想いと可能性

4月29日に広島で行われる大会にチャンスのすべてを賭ける

10:30 白井による講義と実技

講義

水の特徴

トライアスロンの水泳の特徴

クロールストロークの基本動作説明

ドローイン

肩甲骨周りの動き

インナーマッスル

実技

プールサイド

プールサイドでビート版とプルブイを使ったドローイン練習

肩甲骨周りの動きづくり

スタビライゼーション

水中練習

プルブイ脛で挟みドローインしてのストローク練習

25m×8-40”

片手板片手の甲を腰に当ててキック練習

50m×3-1’30”

DPS ストローク数を減少させながら泳速を早める

25m×6-45”

一定のスピードを保つ

50m×8-55”

感想：

当初の予定より参加人数が多く、100m×10回の練習は取りやめ、体幹と肩甲骨周りの筋肉の使い方を中心にクロールストローク練習に結び付けて実技中心の講義とした。古畑氏の目標とするパラリンピックにおけるトライアスロン競技の水泳距離は750mなので、実践的なスピードでの水中練習とした。西岡小金井市長も1時間30分程共に時間を過ごし、強く関心を寄せていた。古畑氏の熱い思いが受講生に伝わり、最後まで熱心に受講していった。

収入： 54,000円

支出： 講師料（古畑俊男）20,000円（臼井正視）14,000円

収支： 20,000円

トライアスロン水泳講習会報告書

期日： 2016年3月5日

時間： 19:00～21:00

会場： 杉並区上井草スポーツセンター

参加者： 12名

講師： 臼井正視

当日の流れ：

18:20 臼井、現地到着 担当者と打ち合わせ

18:45 プールサイドへ

19:00 参加者集合

開会の挨拶

講師紹介 古畑氏インフルエンザの為欠席のお詫び

古畑履歴紹介

4月29日に広島で行われる大会にチャンスのすべてを賭ける

19:10 臼井による講義と実技

講義+実技 プールサイド+水中

水の特性

クロールストロークの基本動作説明
ドローイン・・・・・・・・腹筋の使い方
肩甲骨周りの動き
インナーマッスル
プールサイドでビート版とプルブイを使ったドローイン練習
肩甲骨周りの動きづくり
スタビライゼーション+脚・腕の動き
キック練習 片手板片手の甲を腰に当ててキック練習
ドックパドル・スカーリング
一定のストローク数で泳ぐ

21:00 終了 途中休憩 7分

感想： 古畑氏がインフルエンザで出席できず、受講者には残念な思いをさせました。しかしながら参加者には熱心に受講していただきました。陸上と水中の練習をミックスして参加者が今後自主練習できるように心がけて講習を行いました。水中練習が少なくなり泳ぐ距離が足りなかったのは反省ですが、陸上練習が泳ぎに結び付くという事は理解していただけたと思います。
再度機会があったら、もっと泳ぎのトレーニングを行いたいと思います。終了後更衣室で受講生からの質問も多く出てきました。また、メールにて受講者から今後も機会をつくって下さいとの、連絡がありました。

収入： 54,000 円

支出： 講師料(臼井正視) 14,000 円

収支： 40,000 円

平成 27 年度マスターズ報告書

STMOON

NPO 法人楽しいスポーツを支援する会

Swim to the Moon

- 【目的】 競技会への参加により会員同士の親睦を図る
泳力向上を目指し、より深く水泳について理解する
- 【活動内容】 年間 5～6 回マスターズの試合に参加
時々の練習会

FIA マスターズスイミング選手権(長水路)感想

2月20日、21日、千葉国際水泳場にて FIA マスターズスイミング選手権大会(長水路)が行なわれ、STMOON からは 3 人が出場しました。それぞれのレースについての感想です。

YM さん(女子 65 才区分)

200m 自由形 3 分 40 秒 96 10 位 「可もなく不可もなくと言ったところ。50m から

150m をもう少し上げていきたいと思っています。」

D さん(女子 40 才区分)

200m 自由形 2 分 42 秒 57 3 位 「運良くメダルを頂き、とても嬉しいですが、次回は記録にも満足して達成感を得たいです。頑張ります！」

MI さん(男子 35 才区分)

50m 自由形 32 秒 46 21 位 「ペース配分を間違えたのと、全体のスタミナ不足を痛感したので、次の大会までに体力強化を課題に頑張ります！」

東京都マスターズ競技会短水路大会

YM さん 7(65 才区分)

100m 個人メドレー 2.03.81 4 位

「久しぶりの個人メドレー。あ～あ、ずいぶんかかっちゃった。次はもっと練習して頑張ろう！」

MI さん(35 才区分)

50m 自由形 31.99 16 位

「前回大会より練習を積んで臨んだのですが、ターンが上手くいかず余りタイムが縮まらなかったです。ただ、練習の手応えは感じて基礎体力も上がってきたので、夏には自己ベストを更新したいと思います！」

D さん(40 才区分 女子)

200m 自由形 2.35.68 3 位 100m 自由形 1.11.43 3 位

「200、100 のどちらも、いつになく会心の泳ぎができ良かったです」

5 月 15 日(日)川崎会場での試合にメンバー一人が参加

AO さん(55 才区分)

200m 自由形 3:11.76 4 位

「水泳とは本当に難しいもので...水泳に限らずスポーツ全般がそうなのでしょうが、試合において良いパフォーマンスを発揮ということの難しさを感じました。1 月の辰巳での試合、同じ種目に出ましたが、年始明け早々練習もあまり積めてない状態、おまけに肩に痛みがありゆっくり完泳すればいいや、という気持ちで泳いだところ 3.10 でした。2～3 年、短水路の 200m 自由形には出ていなかったの、こんなものか、ではしっかり練習積んで体調も良い状態だったらもっとタイムは良くなるであろう、と思ったのが良くなかったのか？力んで今回はノンビリ泳いだ 1 月より 1 秒落ちてしまいました。以前、どこかで本番に臨む時の心の持ち方について「リラックスの中での集中」という言葉を聞きました。これを自分の中でどのように会得するかが今後の課題になりそうです」

湘南平塚マスターズ長距離水泳大会報告

6 月 12 日 湘南平塚マスターズ長距離水泳大会(短水路)800m 自由形に STMOON から二人参加しました。

D さん(40 才区分 女子)

11分41秒94 1位

レース早々に疲れてしまい400以降は見事にビルドダウンしてしまいました。教訓、アップはほどほどに。

AOさん(55才区分 女子)

13分43秒09 3位

初めての800m自由形。

5月の短水路大会で200m自由形に出た時に力んでストロークが小さくなってしまった記憶があるので今回は力まずに行こうと思いました。

しかし逆に力が入らなさすぎで400mのコールを聞いたときにもっと頑張らねば、とキャッチに力を入れました。400m以降はそれよりも1秒アップしたくらいで全体的には70%くらいの力で泳いでしまったのでは!!

ずいぶんと力を残したレースをしてしまいました。

しかし大会自体は1,500と800しかない大会なのでノンビリした雰囲気です役員さんたちも優しく、良い印象が残った大会でした。

ジャパンマスターズ

7月14日から18日までの5日間、千葉国際水泳場(長水路)にてジャパンマスターズが行われ、STMOONからは3人参加しました。

MIさん(35才区分 男子)

50m自由形 31"77 62位

今回は朝練してから臨みましたが、泳ぐ前から少しバテました。

飛び込みの練習もしたので、期待度は自分なりに高かったのですが…

結果としては前回より少し縮みましたが、そろそろ短距離以外にも挑戦してみようかなとも思っています。

Dさん(40才区分 女子)

200m自由形 2'38"19 6位

50m背泳ぎ 43"24 18位

200フリーはようやく長水路で40秒が切れて一歩前進できました。10年表彰の節目の年に目標達成し、新たな目標設定ができることを嬉しく思います。

AOさん(55才区分 女子)

400m自由形 6'51"44 16位

200m自由形 3'17"75 21位

55才区分になってから1年1年、タイムを維持していくことがとても難しいということを実感しています。

400mのタイムは去年と全く同じなので、まあまあだったかなと思います。せめて40秒台にはもっていきたいと思います。

来年はジャパンマスターズ20回表彰の年、そして大阪開催なので楽しみです。

神奈川マスターズ(長水路)

9月3日～4日の二日間、横浜国際水泳場にて神奈川マスターズ(長水路)が行われ、STMOONからは一人が参加しました。

Dさん (40才区分 女子) 400m 自由形 5分46秒37 2位

「水着のおかげで今年は好調です」

収入：0円(年会費より)

支出：登録料 5,000円 講習会費(ストップウォッチ)1,680円

収支：-6,680円

職業拡充事業

水泳指導員専門求人サイト開設

ホームページ上に水泳指導員に限った求人サイトを開く。

テーマ「必要な人が必要な場所で働く」「高齢者の職場」

ホームページ掲載内容

就労のベストマッチ・・・必要な人が必要な場所で！

水泳指導員・アクアインストラクターの働き場！！

「職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動」

楽しいスポーツを支援する会の非営利活動の一つです。

「雇用のミスマッチ防止」・・・環境整備の一環として活動していきます。

求人情報を募集いたします。

関係企業のスタッフ募集要項をお寄せください。但し、企業名は伏せさせていただきます。

情報はその都度、投稿いたします。公開期間は二か月とさせていただきます。

個人の求職情報も募集いたします。

ご希望の勤務地、日時、賃金等をメールにてお寄せ下さい。

個人情報事務局管理のもと一ヶ月で破棄させていただきます。

希望の合致

NPO事務局からご本人又は担当者ご連絡いたします。

その後はご本人と担当者と直接連絡を取っていただきます。

仲介手数料等は何も発生いたしません

安心してご連絡ください

求人事例

水泳スタッフ募集

職種

プール指導員

子どもや成人の水泳指導をお手伝い頂きます

応募資格

明るく元気で子供好き、人好きな方

日本水泳連盟資格、日本体育協会資格お持ちの方優遇

経験者、特にシニア経験者優遇

18～60 歳

時給

クラス指導員 1,500 円(/時・皆勤手当を含む)～

クラスアシスタント指導員 1,000 円(/時)～

勤務地

調布/藤沢/西八王子/稲城/京王堀之内/三鷹

※選手担当希望者もお問い合わせください

※日給契約、月給契約も併せて募集中

※その他、研修制度、通勤手当あり

その他に 3 社からの求人情報が入りました。

高年齢者雇用のポイント

少子高齢化が進展する中、中高年齢者の知識と経験を活かし、誰もが意欲と能力のある限り年齢にかかわらず働くことができる社会の実現

高齢者の働き方が多様化する中で、その対応には柔軟性が求められる

改正高年齢者雇用安定法の概要(平成 25 年 4 月 1 日施行)

- 継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みの廃止
労使協定で定める基準に該当する者を 65 歳まで継続して雇用する制度の導入
⇒就業規則等の改正が必要
- 継続雇用制度の対象者を雇用する企業の範囲の拡大
- 義務違反の企業に対する公表規定の導入
- 高年齢者雇用確保措置の実施及び運用に関する指針の策定
- 厚生年金(比例報酬部分)の受給開始年齢に到達した以降の者を対象に、基準を引き続き利用できる 12 年間(平成 37 年 3 月 31 日まで)の経過措置
年金制度改革により厚生年金の支給開始年齢が段階的に引上げ

結果

求職情報は電話にて 2 名が、メールにて 2 名からの連絡がありましたが、1 件も話はまとまりませんでした。求職・求人双方の量が不足していて合致するまでには至らないのが現状です。

収支：現在のところ、ホームページの掲載のみで収支無し

川崎市王禅寺堤根余熱利用施設及びオアシス金町水泳・水中運動教室

期日： 平成 27 年 10 月～28 年 9 月

場所： ヨネッティー堤根・ヨネッティー王禅寺・オアシス金町

時間： 王禅寺→15:00～17:30(一月のみ)
堤根→金曜日 14:30～18:30
金町→金曜日 15:30～18:30

対象： 幼児、小学生

内容： 水泳・水中運動指導

指導員： 専属職員 1 名、アルバイト指導員 2 名

目的： 川崎市王禅寺余熱利用施設内プールにて、アクアムーブメントの理論と実践体系を活かした水泳・水中運動を継続して行い、川崎市の地域の健康とスポーツの推進に寄与する。

収支：

| | |
|-------|-----------|
| 収入 | 999,792 円 |
| 支出 謝金 | 391,950 円 |
| 交通費 | 75,377 円 |
| 講習会費 | 972 円 |
| 収支 | 531,493 円 |

成果： 今年度から王禅寺・堤根に加えて金町での指導が増えました。堤根は通年指導で、金町は 4 月から開始となりました。残念ながら王禅寺については一月のみでした。少ない指導枠ですがアクアムーブメントの普及に努めたいと思います。実際の水泳指導では、子供たちの状況把握を速く行い円滑に進むように心がけました。参加した子供たちの反応も良く、出席も良かったです。金町は 4 月よりキャリアのあるアルバイトが金曜日に指導にあたっていました。十分その能力を発揮し、地域の方々に支持される水泳指導を行うことが出来ました。今後も指導を継続していく方向です。

川崎市多摩スポーツセンター水泳・水中運動教室

期日： 平成 27 年 10 月～平成 28 年 9 月

場所： 川崎市多摩スポーツセンター

時間： 別表教室時間表参照

対象： 幼児から高齢者、障がい者

内容： 水泳・水中運動指導

指導員： 専属職員 4 名、アルバイト指導員 12 名、その他ボランティア

目的： 川崎市多摩スポーツセンター内プールにて、アクアムーブメントの理論と実践体系を活かした水泳・水中運動を継続して行い、川崎市多摩区地域の健康とスポーツの推進に寄与する。

収支：

| | |
|---------|--------------|
| 収入 | 15,309,748 円 |
| 支出 職員給与 | 74,87,200 円 |

| | |
|---------|--------------|
| アルバイト給与 | 2,976,800 円 |
| 交通費 | 1,324,954 円 |
| 研修費 | 6,168 円 |
| 講習会費 | 170,099 円 |
| 会議費 | 15,631 円 |
| 支払手数料 | 48,924 円 |
| 法定福利費 | 1,199,048 円 |
| 福利厚生 | 283,593 円 |
| 交際費 | 41,229 円 |
| 保険料 | 50,020 円 |
| 合計 | 13,603,666 円 |

収支 1,706,082 円

成果： 全体の教室別出席者数及び出席率は別資料参照

○川崎市多摩スポーツセンター知的障がい者アクアムーブメント

対象 中学生以上で小集団活動が可能な人
 会場 川崎市多摩スポーツセンター
 日時 毎月第3日曜日 10:00～10:50
 参加者 別紙
 講師・指導員 2名

中学生以上を対象とした知的障害者の水中運動です。今年度は参加者が平均 7.8 名で前期と同様でした。運動不足解消と社会への参加を目的として、リラックスした楽しい空間をつくっていくように考え、進行しています。今後も同様に定期的に行っていき、地域の人たちに参加を促し、障害を持った方々と地域の方の交流の場にしていきたいと考えています。

○川崎市多摩スポーツセンター知的障がい児アクアムーブメント

場所 川崎市多摩スポーツセンター
 時間 水曜 午後 5 時 30 分から 6 時 30 分
 対象 知的障害児
 参加者 別紙
 講師・指導員 8名

平成 27 年度は平均して定員の 20 名を超え每期開催している。定員オーバーの状態です。子供たちの多くは継続して受講しているので、指導員にも慣れてきて、かなり泳げるものも出てきました。更衣やプールサイドでも順番待ちがしっかりできるようになり、公共施設の利用の仕方を理解してきたようです。しかし、1 年の内数回は更衣室内のトラブルもあるようです。今年度の中では一人の男の子が指導員の注意を聞かず、勝手にプールに入ったり、更衣室で暴れたりといったことがありました

が、指導員の指導と保護者の協力で最近が多動が収まり、何とか集団行動がとれるようになってきました。指導員は常に練習終了後は更衣室で子供たちの様子を見ています。自分で更衣することが大切なので、殆ど手を出さず見守るようにしています。プールでの練習では従来通り、指導グループも4つに分け、立位姿勢中心のグループから、25mを泳ぐ練習をするグループに分かれています。最近はかなり人数の子供が泳げるようになり、25mの往復練習も行うようになりました。

○川崎市多摩スポーツセンター 肢体障がい者 アクアムーブメント

| | |
|--------|-------------------|
| 場所 | 川崎市多摩スポーツセンター |
| 時間 | 水曜 午後1時10分から2時10分 |
| 対象 | 肢体障がい者 |
| 参加者 | 平均3名 |
| 講師・指導員 | 3名 |

肢体に障がいを持った方のクラスですが、このクラスの参加者も平均3名と少ないのが現状です。マンツーマン指導となっています。多摩スポーツセンターのプールは入水する際にスロープから入れるので、車いす移動が可能です。施設状況も良いので多くの方々にご利用いただくと幸いです。アクアムーブメント携わる指導員は障がいを持った方々のその特徴に合わせて適切な運動処方を行います。基本は「無理なく楽しく」です。水の特性を利用し身体機能の改善に必要な動きのサポートをしていきます。運動はご本人の意思が、最も重要です。動かしたい気持ちが湧き上がってくるようお手伝いします。参加していただいている方々は継続して行っています。今後も続けて行っていく予定のクラスです。

○川崎市多摩スポーツセンター コンディショニング・アクアビクスイベント

今年度もアクアビクスが平均1.9名、コンディショニングが平均53名と参加人数が減少しています。スポーツデイで行われる無料の定期時間が満員なので、そちらに取られるようです。4月より、アクアビクスとコンディショニングを月ごとに交互に開催する事にしました。指導スタッフは日本でも有名な実力のあるベテランスタッフなのでもったいない気がします。是非、地域の方々に良さを実感していただきたいと思いますが、大きな赤字箇所なので、来期はイベント廃止も検討しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

参加人数、出席率等は別表にて

○川崎市多摩スポーツセンター キッズ・ジュニアクラス

今年度も多くのクラスで、ほぼ定員状態が続いています。平成27年4月より木曜日の午後6時30分より7時30分の時間帯にJR③クラスを増設しましたが、このクラスも次第に人数が増えてきました。今後もより一層体力をつけ、水泳の楽しさを味わってもらえるクラスです。今後も増えていくことが予想されます。今後も指導員一人一人が、自らの技術を磨き指導方法の上達と開発に努め、自己研

んしなければなりません。

※参加人数、出席率等は別表にて

○川崎市多摩スポーツセンター シニア・成人・アクアビクス

今年度の参加人数は安定してきました。何度か泳法指導、シニアアクアムーブメント、アクアムーブメントスイム等名称や内容を変更し、地域にあった成人の水中運動を模索してきましたが、ここでやっと、ニーズに合ったプログラムが揃ったようです。今後は、参加者が1回参加するごとに満足していただけるように指導内容の充実を図ることはもとより、指導者の内面を高めることにより、参加者が安心して楽しく水中運動が出来る状況確立していきたいと思えます。

※参加人数、出席率等は別表にて

○川崎市多摩スポーツセンター 親子クラス

指導員の工夫もあり、今年度の参加人数は安定してきました。土曜日午前中の為か、父親の参加が多いようです。無理をしないで楽しみながら水に慣れていくクラスなので、当NPOの得意な分野です。今後も多くの方の参加をお待ちしています。

※参加人数、出席率等は別表にて

その他の事業は行いませんでした