



あけまして おめでとうございます

正月気分も抜け、徐々に大会モードに切り替わっていることと思います。

先週の寒波は、各地で大混乱を引き起こしました。インフルエンザも流行してき

ましたので体調には十分気をつけてください。

## シンガポール合宿

海外合宿を終え、選手団が帰国しました。今年は雨や曇った日が多く、予想以上にすずしかったそうです。病気・けがをする選手もいなく、後半には親善を兼ねた記録会も行われました。

### 選手たちの感想 (第1クール)

僕は初の海外での合宿でした。夏に思うような結果を出すことができず悔しい思いをしたので、この冬の強化には人より努力をしようと思いシンガポール合宿に臨みました。初ということもあり食事の調整や練習中のスクールなどには驚きましたが、高校生の先輩方は声を出して練習を盛り上げたりして凄いなと思い、そんな先輩方と一緒に練習が出来るとてもよかったです。

来年度は、この合宿に参加させてくださった親やコーチの方々に感謝の気持ちを持ち、地元で開催されるインターハイで結果を出して恩返しするために、日々の生活での努力をしていきたいと思います。 (中3男子)

私は今回初めて海外での合宿に参加させていただきました。国内の合宿とは違い、食事など環境が大きく変わり、初めは戸惑うこともあったけど徐々に慣れていくことができました。練習では、他のグループと違ってディスタンスは距離をたくさん泳ぎ込むことができました。この経験を生かして、夏のインターハイで決勝に進出できるようさらに結果を残せるよう頑張りたいです。 (中3女子)



〈現地での練習風景〉

## 公認スポーツ指導員・基礎水泳指導員 義務研修会

1月21日(日) 日本ガイシフォーラム

毎年行われる義務研修会に、今回は女性の講師を二人お招きしました。県体協より派遣の宮本由記先生は、産婦人科医師で(公財)日本体育協会公認スポーツクターとしても活動されています。また、坂口先生は昨年までナショナルチームのシャトルとしてリオ五輪にも帯同された経験があり、県の競泳委員としてご活躍中です。午後の「心肺蘇生」は、救急蘇生普及協会の山田忠樹先生が人形を使って大きなかけ声で実習を行っていただきました。



〈右端 宮本先生〉



〈副会長・坂口先生・会長・理事長〉



〈心肺蘇生の実習 山田先生〉

エストロゲンとエネルギー不足がキーワードでした。選手の症状には理由があり、生育、食育についても含め、自身はもちろん、指導者や保護者も理解し、実践していかなければいけないと感じさせていただいたご講演でした。選手たちのパフォーマンスを最大限に引き出すためにも、正しい知識を持つことの大切さと、実行していく勇気を先生からいただきました。

競泳トップを目指す選手の合宿・選手サポートのお話でした。インター・ナショナル等の記録を突破しなければ参加できない合宿とはどんな内容なのか。環境良い施設での練習の他、全国各地から集まった選手達との交流・食事管理、選手としてどうあるべきか、ドーピング知識、けがをしないためのストレッチング・・・等練習以外の講習がたくさん開かれ、選手達はそれらを学ぶための合宿である事を知りました。苦しい練習に耐えこの合宿で教わったことは、所属に戻っても「継続」の意識を忘れず、次の目標に向け頑張りたいと感じました。