



# 事務局ニュース

〈9号〉

2018.12.26

12月も残り少なくなりました。今年はどうな年でしたか？  
「東京2020」まで2年を切り、強化事業の合宿なども盛りだくさん組まれています。『自分を信じ、諦めない！』精神で頑張ってください。

しゃっぴー（水球）

## 公認水球指導員及び基礎水泳指導員義務研修会

12.9 日本ガイシフォーラム



〈心肺蘇生実習の様子〉

今年受講者が多い年でもあり、2階のレプションホールで行いました。急に寒くなり出したにもかかわらず午後の心肺蘇生の実習では、汗をかきながら懸命に取り組んで見えました。

午前には、愛知県体育協会からの推薦の家庭医療医師とオリンピックで大学講師でもある金田和也氏の講義があり、熱心に耳を傾け聴いていました。

病気やケガになる前の予防として水泳を行う。高齢者の方を例にあげると、腰が痛い・膝が痛いなどの症状がある場合、陸上での運動より浮力で身体に負担の少ない水中での運動はとても効果的である。病院などでもずいぶん進められている。痛める前に水泳（水中ウォーキング）をする事により、痛みを防ぐことができる。また、プールに通うことによりこころのケアもできる。プールに入る開放感と人とお話をする楽しさで気分がうつになりがちな高齢者の方々は、心もリフレッシュでき身体だけではなく心も元気になると、多くの方がアンケートに答えている。

自分の身を守るための水泳、そして心も身体も元気になる水泳は、大変いいスポーツだと。また、水にかかわる病気水虫・水イボ・ケジラミなどの対処法など知っているようで知らない部分のお話はとても勉強になった。

オリンピック競泳代表の金田和也さんの演題、「ジュニア選手からオリンピックに行くまで、そして選手からコーチへ」

彼はジュニア時代から期待されながらなかなか記録が伸びなかったり、大きな怪我で苦悩な時期があったりしたが、家族やコーチ、一緒に頑張ってきた仲間の支えがあり『努力をしないでどうするんだ！』という気持ちが代表選手に繋がったと言う。具体的には、苦手なキックを10年間意識して練習に取り組み自分の武器にしたこと。決して恵まれない身体的特徴の中、どのようなキックをしたらよいかを考え、工夫し自分に合ったものを習得したことなど、参考になる話であった。また、現在指導者として活躍される中でも考え抜く力、諦めずに突き進む力を意識することを大切にしているそうだ。情報の多いこの時代では、しっかり見極めて自分のものに置き換えることが大切だと付け加えられた。選手時代の経験がコーチの立場に生かされる、大変有意義な講義であった。

同日、医科学委員会主催の「コーチ研修会」も行われました。親子でも参加できたようです。いろいろな分野での講義を聴くことは、ご自身のスキルアップや指導にも役立ちます。年明けに行われる研修会が当連盟のホームページに掲載されていますので、希望者は要項を確認され、お申込みください。

- ・2018年度（公財）日本水泳連盟公認競技役員及び公認競泳審判員研修会  
2月10日（日） 名古屋高等学校
- ・2018 水泳指導者スキルアップセミナーⅡ（愛知会場）  
2月17日（日） 名古屋スポーツ振興会館5階会議室

平成の時代もあとわずかになりました。どんな年号になるんでしょうね。

さて、本年は当連盟の行事はじめ競技会に多大なご協力をいただきありがとうございました。次年度もご支援ご協力のほど、よろしくお願い致します。

2019年は、「水泳の日」（8月11日）という大イベントが行われます。たくさんの方に水泳を体験し、もっともっと楽しんでいただきたいと思います。

**良いお年をお迎えください**

**事務局 年末年始の休業**

12月28日（金）から 2019年1月4日（金）まで

