

公開講座&水泳指導員養成講習会(スポーツ振興くじ助成事業)

2025年1月～3月にかけて、指導員の資質向上および水泳愛好者のニーズに応えたプログラムを提供することが狙いで、本講習会が開催されました。

日程	プログラム・講師
1/20	「クロール・背泳ぎ」 講師:森 隆弘先生 場所:中村南プール
2/8	「競泳競技規則と審判法」 講師:藤森 克悦先生 場所:光が丘体育館会議室
2/20	「初心者指導法」 講師:上野 庄次先生 場所:上石神井体育館プール
3/5	「平泳ぎ・バタフライ」 講師:河本 耕平先生 場所:大泉学園町体育館プール
3/17	「4泳法、スタート・ターン」 講師:武舎 和弘先生 場所:三原台温水プール
3/20	「水泳の科学」 講師:森山 進一郎先生 「救急救命法、指導計画の立て方」 講師:三井 俊介先生 場所:男女共同参画センター えーる



講習会の様子(2/20、3/17)

オープンウォーター in 石垣島・西表島

6月23日～26日に石垣島、西表島の美しい海でシュノーケリングの研修が行われました。

- 旅程—
- 6/23 石垣島シュノーケリングの講習会
 - 6/24 西表島でカヤックツアー
 - 6/25 バラス島 奥西表・網取りでシュノーケリング
 - 6/26 西表島から石垣島へ移動し、買い物、散策等



参加された皆様



各日の活動

初級パラスポーツ指導員養成講習会

2025年2月の4日間で、パラスポーツの基本的な知識や指導方法について学びました。

<講習内容>

1日目(2/2)

- ・スポーツのインテグリティと指導者に求められる資質
- ・各障がいの理解(精神障がい)
- ・全国障がい者スポーツ大会の概要
- ・各障がいの理解(視覚・聴覚障がい)とスポーツ指導上の留意点と工夫

2日目(2/3)

- ・各障がいの理解(肢体不自由・内部障がい)とスポーツ指導上の留意点と工夫

3日目(2/8)

- ・安全管理
- ・パラスポーツの意義と理念
- ・パラスポーツ推進の取り組み
- ・パラスポーツに関する諸施策

4日目(2/9)

- ・コミュニケーションスキルの基礎
- ・各障がいの理解(知的障がい)とスポーツ指導上の留意点と工夫
- ・障がいのある人との交流

第1期指導員実技研修会

2025年5月21日に大泉学園町体育館プールで本講習会が開催されました。(講師 森山 進一郎先生)



「西表島の美しい海」 大泉 純子



まぶしい太陽と青い空、ネイチャーガイドの方に教えてもらいながらカヤックのパドルをこぎマングローブの林へ。林の中から見える山々の緑とそこに落ちる滝に見入り、川の浅瀬にはたくさんの黒鯛が泳いでいるのに驚きました。

西表島二日目は、白浜港から奥西表へ。海ブルーのグラデーションの美しさ、インストラクターでもなかなか見に行けないという網取ブルーの色に、すごいきれいと言声があがりました。透き通ったサンゴ礁の海のシュノーケリングでの散策では大きなテーブルサンゴや宝石のようにキラキラ輝いている青、赤、黄色の魚たちに魅了され、そして息を吸うために浮上するアオウミガメとの出会いは貴重な体験でした。

その夜、宿の屋上から見た満天の星々も美しかったです。あつという間の四日間の旅、楽しい思い出をありがとうございました。



「オープンウォーターに参加して」 庄司 益宏



「オープンウォーター in 石垣島・西表島」に初参加しました。今年は沖縄の梅雨明けが早く、台風が心配でしたが、全日程晴天に恵まれました。初日は石垣シーサイドホテル前でシュノーケリング研修。理事長のご指導のもと、ライフジャケット、シュノーケル、フィン の使い方を学びました。初心者の私にとって、安全に楽しむ基本を学べた貴重な時間でした。

2日目は西表島へ渡り、マングローブ林でカヤック体験、「さわやか荘」のご主人の丁寧な指導及び自然解説のおかげで、安心して楽しむことができ、マングローブ林の生き物の生態も学びました。3日目は「網取ブルー」と呼ばれる美しい海でのシュノーケリング。海面から見下ろすと、淡い青色に透けた水の中に海底が見え、まるで手が届きそう。色とりどりの熱帯魚、アオウミガメ、そしてニモ(カクレクマノミ)とイソギンチャクの姿など、まるで夢の中のような美しい光景に心を奪われました。

最後に、この素晴らしい企画を実現して下さった担当理事をはじめ、練馬区水泳連盟の皆様にご心より感謝申し上げます。