

## 都民生涯水泳大会2019



9月1日(日)、今年も都民生涯大会が辰巳国際水泳場で盛大に開かれました。

豊島区からは31名がエントリーし、個人種目では11種目で1位、10種目で2位、9種目で3位を、リレーでも女子はリレー、メドレーともに3位、男子はリレーで2位、メドレーで7位と素晴らしい成績を上げました。試合後の美酒の味は格別であったことと思います。

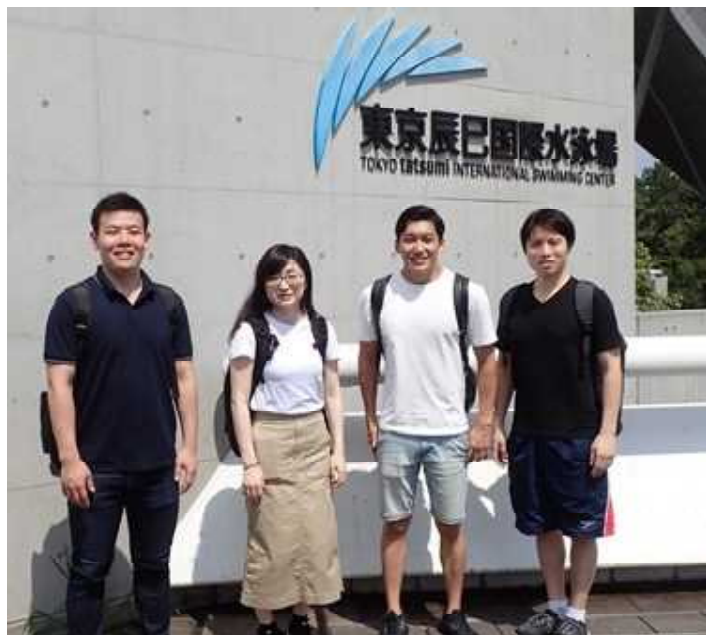
来年はオリンピック・パラリンピックの影響で時期はずれますが行われます。今年以上に多くの方が参加されることを楽しみにしています。

飯田綾子	Br100m 2:13.48 ③	Br50m 1:02.07 ⑤	三浦正明	Br100m 1:47.69 ①	Fr50m 37.13 ④
森久美子	Br100m 2:10.45	Ba50m 55.42 ③	大野恵一	Ba100m 1:48.59 ③	Ba50m 49.19 ⑥
畑田千佳子	Fr100m 1:38.22 ②		木津誠	IM200m 3:28.53 ①	Fly100m 1:38.39 ①
木村まり子	Br50m 1:09.73		塚谷英次	Ba50m 41.27 ②	
鈴木彰子	Fr100m 1:37.85 ①	Br50m 43.83 ①	長谷川武	Br100m 1:36.01 ②	Br50m 41.16 ③
田本和子	Fr50m 33.60 ①		酒井英二	Fr100m 1:14.36 ④	Fr50m 32.19 ②
中里悦子	Br100m 2:05.08 ⑥	Br50m 54.45	鷹野真	Fr50m 32.75 ⑦	
関口雅子	Br100m 2:08.88 ⑦	Fly50m 1:01.79	栗山斉昭	IM200m 3:11.53 ②	Br50m 41.46 ⑤
本田桂子	Fr50m 43.33	Br50m 55.09	梶原明義	Ba50m 39.27 ③	Fly50m 34.96 ③
星野典子	IM200m 4:06.71	Br50m 56.11	塚越浩司	Fr50m 28.14 ②	
福原由美子	Br50m 55.09 ⑦		市川達也	Br100m 1:35.07 ①	Fr50m 34.51
佐藤亜紀	Fr100m 1:14.40 ①	Fr50m 31.39 ①	小沼洋治	Fr100m 1:06.74 ③	Fr50m 29.20 ⑤
塚本園子	Fr50m 34.79 ④		宮原正義	Fr100m 1:04.80 ①	Br50m 35.55 ②
小川美樹	Fr50m 41.51	Br50m 51.94 ④			
樋口綾子	IM200m 3:20.54 ①	Br50m 43.14 ②			

女子	200m リレー (佐藤、塚本、小川、田本)	2:18.01 ③
	200m メドレーリレー (塚本、樋口、田本、佐藤)	2:33.80 ③
男子	200m リレー (長谷川、梶原、三浦、塚越)	2:06.58 ②
	200m メドレーリレー (小沼、栗山、木津、酒井)	2:26.97 ⑦



# 都民大会夏季水泳大会



7月28日（日）辰巳国際水泳場で第73回都民体育大会夏季大会水泳競技会が開かれました。

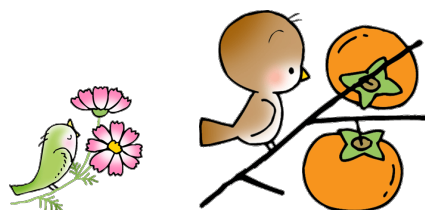
豊島区からは4名の選手が参加し、それぞれにベストをつくしました。

都民大会では、各区市の対抗戦という形で勝敗が決められます。水泳では1位が12点2位が9点というように8位の入賞者までに得点が与えられ、その合計点で優勝が決まります。つまり、たくさん選手が出た区市のほうが高得点を得られるということになります。でも、それ以上に、大勢で参加し、みんなで応援し、リレーで盛り上がりたと思います。来年は、ぜひリレーを組みたいと思いますので、都民生涯や区民大会で活躍された会員のみなさん

のご参加をお待ちしております。

## 豊島区代表選手の結果

長谷川 太郎	Fr50m 26.40	BR100m 1:13.74
岡野 伴紀	Fr50m 25.51	Fr100m 57.45
小宮 丈典	Fr100m 59.49	
守屋 茜	Fr50m 31.57	Fly50m 34.77



## 講座「老化に負けないスイミング」

水泳はしたいけれどきっかけがつかめないという方を対象に、今年度2回開催しました。

前半は、老化によって起きるさまざまなトラブルや、それを防ぐための食事や睡眠、運動の大切さなどをお話しました。特に水泳は、膝や腰に負担をかけずにできる全身運動で、心肺機能を高め、むりなく筋力を維持できる素晴らしいスポーツであることなどを強調しました。

後半は、実際にプールに入り、水中ウォーキングやアクアビクス、そして浮き方や呼吸のしかた、面かぶりクロールなどを体験していただきました。

4月に行った第1回目は6名の参加者でしたが、8月の第2回目は9名の参加がありました。また、参加者の中から超初心者教室や男だけの教室に入る方も少数でしたがありました。

今後も、いろいろは形で水泳のよさを知ってもらえるようなイベントを行いたいと思っています。身近な方でまだ水泳を始めていない方がいらっしやいましたらご紹介ください。

## 水連Tシャツの販売



都民生涯や区民大会の参加者が着ている水連Tシャツを追加製作します。この機会にこのTシャツを着て「チーム豊島水連」として大会に参加しませんか？

ご希望の方は、10月10日までに事務局まで、名前、教室名、サイズをお知らせください。

色：ライトグリーン サイズ：SML  
価格：1600円

事務局 03-3943-6397 090-9014-8093  
satosen@docomo.ne.jp 佐藤