

水泳部コーチより①

一游会の皆様、日頃からご支援、ご声援ありがとうございます。現在ヘッドコーチを務めております、84回生の飯島瑠玖です。今年4月には基礎水泳指導員の資格を取得し、身につけた知識・技能を活かして、一人ひとりの泳力にあった適切な指導を心がけています。

今年度は、都立大島海洋国際高校から赴任された山口尚己先生(保健体育)を中心に、高橋晴喜先生(世界史)、武田和子先生(家庭)、加戸百合先生(化学)、鈴木有希先生(数学)の5名の顧問の先生方の指導の下、活動を行っております。なかでも山口先生は、選手として、指導者としての経験も豊富にお持ちです。また、今年度もRing Aquatic Swim代表の木原稟太郎コーチをお招きし、充実した環境の中で活動しています。

これまで水泳部の顧問でありました、藤森先生、會田先生、小林先生、安藤先生がここ数年で相次いで異動になり、チームの雰囲気も私が現役の時と比べて随分変わってきました。この状況の中で、私は泳法指導だけでなく、都立九段高校の先輩方と一緒に練習してきた経験やそこで受け継いだ伝統を今の部員たちに継承することが重要な役割であると考えています。

て報告いたします。日々の練習は通常、平日4日間と土曜日午後の週5日です。長期休業期間や祝日は午前中に練習を行いました。泳力別にAコースからEコースに分け、木原コーチとコーチ陣で連携しながら練習メニューを作成、指導を行いました。今年度は山口先生を交え、三者協力して指導に努めます。

また、顧問でお世話になった先生方が異動された学校(都立杉並、北園、本所高校など)との合同練習も定期的に実施し、選手同士で切磋琢磨しております。12月には小石川中等、桜修館中等を招待して、初の「中高一貫校戦」を行い、中学生・高校生が一体となる大会を開催しました。今後も他校との繋がりを大切にして活動を進めていきます。

残念ながら、毎年3月末に開催している合宿は実施できませんでしたが、学校にて5日間2部練の通い合宿を行い、肉体的・精神的に一步成長できたと思います。(今年度は例年通り、静岡県河津で4泊5日の合宿を開催する予定です。)

大会実績としては、関東春季に高校男子4名、夏の関東高校に女子1名、関東中学に男子4名が見事出場いたしました。大舞台の十六校では、男子2000mフリーリレーで1位を獲得し、男子総合4位、女子総合6位の入賞を果たしました。リレーは一游20

の成果を着々と結果に残して輝かしい実績を残している限らず部員内で水泳に対するいと考えています。日々の練習に取り組む部員もいれば、そまり来ない、やっとプールにぐに泳ごうとしない部員がいます。部員の皆さんには、今ま貪欲に、そして積極的に練習です。そのモチベーションは話し合い、互いに高めてほしい、コーチとしてできることは、を作り、部員たちを喜ばせるように演出することです。

クニックを身につけ、タイムうことも重要ですが、最初のうちは水泳が好きに、部活をらうことが大切です。コーチになりましたが、これからも今った指導法を追究していきたく

一游会の皆様には、今後と莊行事などにおいて、お力きたいと存じます。お時間ごぞ非地下プールに足を運んでいご協力のほどよろしくお願い

水泳部コーチより②

一游会の皆様、日頃からのご支援、ご声援有難うございます。感謝申し上げます。

昨年6月より外部コーチとして週2程度、指導させていただいております。今年度より水泳経験者の山口先生、サポートの高橋先生が顧問として就き、飯島さんを中心としたOBと私で、三位一体で九段水泳部を支える体制となりました。

今年で2年目ということで、九段のスケジュールや練習環境また部員達のパターン、特徴や泳ぎも把握できるようになり、より計画的な練習構成、戦略が練られるようになり、それが日々の練習や成果に少しずつ表れていると実感しております。

今年においては、男子4000mフリーリレーが都高校で決勝10位(公立校で決勝進出は2校のみ)、5年男子の長嶋透夢が500m自由形でインターハイまであと0.1秒の同10位と健闘してくれました。部長の6年岡野響も自らベストを連発してチームを引っ張ってくれました。また中学では2年男子の藤田大輝が1000m自由形で春季ジュニアオリンピックに出場し、全国中学出場を狙える位置にいます。他部員もベストを更新した者が多く、力を出し切ってくれました。

の強豪私立校に所属するのがますます主流となっており、その中で学業優先として限られた時間の中でしか練習できない九段生の健闘は称賛に値するものかと思えます。先のスイミングスクール所属の選手に比べて練習日数、練習時間は半分ほどです。

その中で私が常に考えて、また部員達によく伝えているのは、「頭を使って考える」と、工夫することです。限られた短い時間と少ない練習量で、自分より強い者に対抗するには、彼らより「頭を使って」どれだけ自分自身が考えながら練習して、工夫することが大事だと思います。九段生は優秀な頭脳と知性、不断の努力する力を持っています。それらをフル活用して練習時間や練習量が少なくとも強豪校やトップスイマーとも戦えるということを知ってほしいし、証明してほしい、また出来ると信じております。そしてこの考える力、工夫する力は部員たちが社会に出て必ず生かされると思います。

昨今の全国高校サッカー準優勝の國學院久我山高校も文武両道を掲げ、コートを野球部と半分に分け合い、朝練なし、練習も平日のみの2時間、下校は18時10分と制約された中で、全国準優勝を成し遂げました。同じ東京に良いモデルケースがあると思っています。コーチも先生も「頭を使った」練習

す。

現在の水泳部は1年生からレベルも水泳初心者から全国く部員が在籍しています。私大事ですが、一人一人が水泳で、この部で活動して良かっと思えるよう指導に努めたいです。来年度は、中学、高校とが現実のものとなりそうです。一游会の皆様。今後とも変援とご声援をいただけます。

2016

平成28年度の

ヘッドコーチ

飯島 瑠玖

コーチ

梅津 明大

長妻 佑哉

水野 敬太

外部コーチ

木原稟太郎

現役部長より

私はこのK C Nに所属できたことを誇りに思っています。思い返せば、5年半前。ちょうどその頃、プール改修工事をしており、活動は旧九段中の屋上で行われ、筋トレが中心になっていました。17時を知らせるチャームがとても近くにあり、それが鳴る度に鍛えながら驚いていたのを今でも鮮明に覚えています。改修工事が終わると、本格的なスイム練習が始まり、怒涛のように過ごす毎日が始まりました。私が中学3年生になるまでは、週9回練習があり、当時はきつく、眠く、とにかく必死でした。しかし、それが今の私を作り上げ自信となっっています。練習の束の間にある先輩との会話や先輩と一緒に泳げた時間はかけがえのないものです。そんな日常が過ぎていき、私が最高学年になりましたが、今の後輩に私があのとき見ていたような先輩として見えていたらうれしい限りです。

さて、現在水泳部は高校生21名、中学生20名の計41名で活動しています。顧問の先生が変わり新体制のもと、高校生は十六校、インターハイを、中学生は全国中学を目標として、日々練習に励んでおります。公立校とは思えないほど恵まれた環境で練習できることに感謝し、よりよい結果をご報告でき

ずかだと思うと、込み上げてくるものが多く、涙腺が緩みます。私がこのような気持ちを持てたのも、OB・OGの方々のおかげです。後輩の心にも何か残るように、残りわずかの部活をやりきり、自分もその一員になれるよう努めていきます。感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張っていきますので、今後ともご支援、ご声援のほどよろしくお願いいたします。

部長 6年 岡野 響

2016年7月3日



観海亭亭長より

今年度観海亭亭長を務めます、九段中等4回生（卒業4年目）陸上競技部OGの宇田川まりと申します。一游会の皆様にはこの場を借りてご挨拶させていただきます。よろしくお願いいたします。

今年度の至大荘は九段中等教育学校に変わってから10回目の至大荘になります。ここ数年で着実に九段中等に伝統が引き継がれてきました。一方で、第一東京市立中学校、都立九段高校を知る助手、先生が少なくなってきたのも現状であり、九段中等10周年を迎えた今年は大きな節目になると考えています。時代が変わる中でも伝統を引き継いでいけるように、今まで以上に助手と先生方が一体となり準備を進めています。

その中で大きな目標として、生徒はもちろん、先生、助手、今年至大荘に関わる人全員が達成感を得られることを目指し練習しています。年齢や経験など関係なく、全員で考えを言い合いながら取り組んでおります。一游会の皆様も練習に参加してくださり、隊列指導についての知識や至大荘に対する想いを若手の助手に伝えていただいています。今も九段のために力になりたい、生徒のために何か残したいと強く思う気持ちは変わりませ

歩となるよう現役助手、OB・OGの方々、さらには先生方とも一致団結して取り組んでいきます。ご支援、ご協力お願いいたします。観海亭でお待ちしております。

観海亭亭長 宇田川 まり

2016年7月3日

平成28年度至大荘期間

7月25日（月）～29日（金）

