



情操教育に力を入れながら 全国レベルの選手を育てる

東京に本社を置く㈱スポーツアカデミー。心と健康のスポーツコミュニティの構築を目指し、「ずっと健康であり続けたい」「もっと健康になりたい」を応援することが同社の理念。主な仕事は、スポーツクラブの企画・開発・管理・運営、指導者の養成など。全国に30もの店舗を持つ業界大手である。

市内大手町の「スポーツアカデミー一関」(毛利勝和所長)もその一つ。水泳による健康・体力づくりはもちろん、競泳指導にも力を入れている。毎日多くのクラブ員が通い、泳力向上のために練習に励んでいる。

その指導は、年齢や泳力に応じて30段階にも分けられており、水に慣れるクラスから正しい泳ぎの基本をマスターするクラスまで幅広い。毛利所長は「まずは、水泳の楽しさを知ってもらうこ

とが第一です」ときっぱり。

水泳を通じて情操教育を展開する点も見逃せない。「挨拶」「約束」「整頓」「努力」「友情」「感謝」の6つの心を育てることで、夢や目標を実現する人づくりを行う。

インストラクターの丁寧な指導でクラブ員たちは、メキメキと力を付けている。各種大会では、小学生から高校生まで夢や目標を実現する選手が相次ぎ、県の上位常連は多数、全国レベルで活躍する選手も少なくない。3月に東京辰巳国際水泳場で開かれた「第34回JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会」には一関から5人が出場した。毛利所長は「将来は、オリンピックで活躍できる選手を育てたい」と飛躍を誓う。一関から世界で戦う選手が誕生する日も、そう遠くはないかもしれない。

スポーツアカデミー一関所長
毛利勝和さん



Takeda Yu

多くの人に水の感触を楽しんでほしい

(社)一関市体育協会施設係 武田優さん

新しいプールの特徴は、長水路(50メートル)の「競泳プール」のほかに、25メートルプールと滑り台付きプールが一つになった「こどもプール」。広いプールサイドも自慢です。こどもプールはこれまでの4倍以上の広さです。そばには、日よけ用パラソルを8つ配置しました。日差しの強い日でもお子さんの付き添いが苦になりません。監視体制もスタッフを従来の9人から12人に増やし、強化しました。監視だけでなく巡視も行い、万全の体制で安全確保に努めています。今後は競技やレジャーだけでなく、教育の場としての活用も考えています。現在の場所は見晴らしが良く開放感にあふれています。いよいよ夏本番。多くの皆さんに、思う存分の水の感触を楽しんでほしいです。



健康増進、体力強化、癒やし効果など みんなを笑顔にする水泳の魅力



④多くの人でにぎわう新・一関水泳プール/⑤インストラクターの指導を受けるスポーツアカデミー一関のクラブ員



運

動しようと思っても、「体力に自信がない」「けがが心配」「ジムに通えばお金がかかる」などの理由で、一歩踏み出せない人も少なくない。そんな時こそ水泳だ。「安い」「広い」「きれいな」が一関水泳プールの特徴。水泳人口の拡大や競技レベルの向上はもとより、市民の健康増進と体力づくりが大きな目的で造られた。プールを管理する一関市体育協会の武田優さん(29)は

プールで行われる。

「普段から大会と同じ長水路で練習できることは、選手にとつて大きなメリットです」と武田さん。

8月12日には、オーブン記念イベントが予定されており、「第49回一関市民水泳大会」と「第28回一関地方学童水泳記録会」が開かれるほか、シドニーオリンピックに出演した萩原智子さんをスペシャルゲストに迎えて、ワンポイントレッスンや模範水泳なども行われる(観覧無料)。

武田さんは「まずは、たくさんの人に利用してもらい、水泳の楽しさを知ってほしいです。その中から、本格的に競泳に取り組む人が出てくれたらいいですね」と期待を込める。

施

設が充実したり、スイミングスクールが開かれたりして、全国的に国民の水泳に対する関心が高まっている。「子供の習い事」としても圧倒的な人気を誇るスイミング。最近ではベビースイミングなどもあり、産後の母親の運動不足解消にもひと役買っているという。

親が子供を通わせる理由としては「丈夫な体づくり」を希望する人が多いが、水泳技術の

習得も重要な目的の一つ。他のスポーツと違い、乳幼児から親しむことができる水泳は、その成長過程をつぶさに把握することができる。わが子の成長を実感できるスポーツなのである。

人

の体は水中で浮く。水中運動は浮力によって、陸上運動の時にかかるような関節への負担は少ない。けがをしにくい上に、リハビリなどにも役立つため、お年寄りにも向いている。

水圧で全身に万遍なく負荷がかかることも特徴。体に最適な刺激が与えられるため、全身を効率よく鍛えることができるほか、心肺機能、基礎代謝、エネルギー代謝が活性化されることから健康増進、ダイエット効果なども実証されている。お風呂に入って気持ちがいいと思うように、水中ではリラックス効果を得ることができる。重力の負荷から解放された状態で全身運動を行うために、肩こりやゆがみからくる体の不調も和らぐというわけだ。現代人のパソコンの使い過ぎからくる疲労にも効果を発揮する水泳。ダイエット目的じゃなくても始めてみる価値はある。