

## NO. 9 「銀メダリスト・中村真衣さんと一緒に泳ごう！」

令和4年5月15日(日)

5月15日(日)、2000年シドニーオリンピック女子100m背泳ぎ銀メダリスト・400mメドレー銅メダリスト中村真衣さんを講師にお招きし豊能町スポーツセンター・シートスで、水泳教室が開催されました。

＜第1部 午前10時～高校生以上熟年の方 定員30名＞

中村真衣さんの華麗な「背泳ぎ」試技から始まり、クロールの泳ぎ方を中心にバタ足や息継ぎ、手の掻き方など基本的な泳ぎ方について、「手を組んで耳の後ろに両手を挙げて」的確な師範や助言のもと、「**あっという間の50分でした。**」と参加された方の言葉です。



＜第2部 午前11時～小学3年生～中学生 定員30名＞

**「真衣さんの言うことを、聞いてなかったということないように！」**の指示にみんな真剣そのもの。泳ぎ出すと、それぞれ素晴らしい泳ぎを見せてくれます。館長さんに尋ねると「参加者は、シートスのスイミングの会員で豊能町の子どもさんが多いです。」とのこと。苦手な子が多かった背泳ぎ「**蹴伸びの姿勢から両手をバンザイする**」練習方法が印象的でした。



質問コーナーでは、「毎日どれくらい泳いで練習するのですか？」の問いに**「短距離の選手は、8000mを1日に2回、長距離の選手は2万5000mを泳ぎます。」**との答えに子ども達から「うわっー！」とどよめきが。

私から中村さんに「豊能町の子ども達に贈る言葉」をお願いしましたら  
**「その日1日を大切に過ごして下さい！その1日は一生で1日しかありませんよ！」**  
との言葉をいただきました。

中村真衣さん、素晴らしいご指導、お言葉をありがとうございました！

また、参加者には中村さん「手書きの色紙」のプレゼント、シドニーオリンピックで獲得された「銀・銅メダル」や2020東京オリンピック・聖火ランナー用のトーチを手に持って記念写真を撮るコーナーも大賑わいでした。

4月からシートスの指定管理者である「東京アスレチッククラブ」の皆さん、素晴らしいイベントの企画ありがとうございました！

