

【発行所】(社)日本マスターズ水泳協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町3-2-8
TEL.03-3512-8221 FAX.03-3512-8224

グランバレー三崎町7F

URL <http://www.masters-swim.or.jp/>

【発行人】大崎 剛彦



日程は下記の通り。

■ 競技役員・指導者講習会

| | | |
|-------|-----------------|----------|
| ▶東京会場 | 東京体育館第一会議室 | 2月6日(日) |
| ▶愛知会場 | 日本ガイシフォーラム第一研修室 | 3月12日(土) |
| ▶大阪会場 | なみはやドーム多目的ホール | 3月13日(日) |

■ 2011年度日本マスターズ水泳短水路大会 全国22会場一覧

| | | | |
|----|---------------|----------|-----------------------------|
| 1 | 4月3日(日) | 埼玉(深谷) | アクアパラダイスパティオ |
| 2 | 4月3日(日) | 兵庫(神戸) | エス・パティオ スポーツクラブ |
| 3 | 4月3日(日) | 愛媛(松山) | 松山市総合コミュニティーセンタープール |
| 4 | 4月10日(日) | 宮城(仙台) | 宮城県総合運動公園総合プール[グランディ-21プール] |
| 5 | 4月10日(日) | 大分(佐伯) | 佐伯市民総合プール |
| 6 | 4月16-17日(土・日) | 千葉(習志野) | 千葉県国際総合水泳場 |
| 7 | 4月24日(日) | 長野(長野) | 南長野運動公園 |
| 8 | 4月29日(祝) | 東京(江東) | 東京辰巳国際水泳場 |
| 9 | 4月29日(祝) | 愛知(安城) | 安城市スポーツセンター |
| 10 | 4月30日(土) | 広島(広島) | 広島県立総合体育館プール |
| 11 | 5月3日(祝) | 兵庫(明石) | コナミスポーツクラブ明石 |
| 12 | 5月7-8日(土・日) | 大阪(門真) | なみはやドーム |
| 13 | 5月8日(日) | 神奈川(相模原) | 相模原市立総合水泳場(さがみはらグリーンプール) |
| 14 | 5月8日(日) | 福岡(福岡) | 福岡市立総合西市民プール |
| 15 | 5月15日(日) | 神奈川(川崎) | 川崎市多摩スポーツセンター |
| 16 | 5月15日(日) | 東京(江戸川) | 江戸川区スポーツセンター温水プール |
| 17 | 5月15日(日) | 沖縄(浦添) | 沖縄スイミングスクール浦添校 |
| 18 | 5月15日(日) | 埼玉(さいたま) | アテナ アクアメイツ スイミングクラブ |
| 19 | 5月22日(日) | 京都(京都) | 京都アクアリーナ |
| 20 | 5月29日(日) | 群馬(前橋) | ダッシュ前橋スイミングクラブ |
| 21 | 5月29日(日) | 北海道(札幌) | 札幌市平岸プール |
| 22 | 5月29日(日) | 静岡(熱海) | マリンスパあたま |

※詳細は2011年度の登録完了チームに1月下旬に発送される要項でご確認ください。

■ ジャパンマスターズ2011 (2011年度日本マスターズ水泳選手権大会)

| | |
|------------|-----------------|
| ▶東京辰巳国際水泳場 | 7月15日(金)~18日(祝) |
|------------|-----------------|

■ 2011国際ゴールドマスターズ東京大会

| | |
|-------------|------------------|
| ▶千葉県国際総合水泳場 | 10月22日(土)~23日(日) |
|-------------|------------------|

■ ウーマンズ・スイム・フェスティバル2011

| | |
|-------------|----------------|
| ▶千葉県国際総合水泳場 | 10月1日(土)~2日(日) |
|-------------|----------------|

■ 2011年日本マスターズ水泳長距離大会

| | |
|-------------------------|----------------|
| ▶愛知会場 愛知県口論義運動公園屋内温水プール | 11月3日(祝) |
| ▶東京会場 町田市立室内プール | 11月5日(土)~6日(日) |



平成23年度(社)日本マスターズ水泳協会 主催大会・講習会日程(予定)

平成22年度の主催大会は、11月6、7日に東京・町田市で開催された長距離大会をもって無事、終了することができました。登録チームおよび、参加選手のご理解・ご協力に感謝申し上げます。

12月2日に理事会を開催し、

平成23年度の協会主催大会の日程(予定)を決定いたしました。毎年恒例の短水路大会は、新たに静岡(熱海)会場、神奈川(川崎)会場で開催されることになり、全国22会場にて行なわれる予定です。

ジャパンマスターズ2011

また、国際ゴールドマスターズ

は東京辰巳国際水泳場、ウーマンズ・スイム・フェスティバルは千葉県国際総合水泳場、日本マスターズ水泳長距離大会は、愛知会場が復活し、従来どおりに東京と合わせて2会場にて開催されます。

主催大会の日程は、競技役員・指導者講習会と合わせて左記のリストでご確認ください。

ズの開催も決定し(前回は09年に京都で開催)、2011年は千葉県国際総合水泳場にて開催されます。

ウーマンズ・スイム・フェスティバル2010

2010年度ウーマンズ・マスターズ水泳競技大会

開催日：10月2、3日 場所：横浜国際プール



水泳を楽しむ女性スイマーの祭典「ウーマンズ・スイム・フェスティバル2010」が10月2日(土)、3日(日)、横浜国際プールで開催された。これまで延べ4万7236名の女性スイマーが参加した同大会14回目を迎えた今年は「水との出会い、友との絆：輝く夢」をテーマに、全国から3394名(競技参加620、チーム2793名・イベント参加601名)の女性スイマーが集い、レースやリレー、泳法研究会ファッションショー等のイベントを楽しんだ。新記録は世界記録1、日本記録14が誕生した。

「書道パフォーマンス」埼玉県立松山女子高等学校書道部



松山女子高等学校書道部45名による、今年話題になった迫力ある書道パフォーマンスに会場中がのみこまれました。映画『書道ガールズ』にも出演した書道部の皆さんを指導している石原裕子先生は「部員は小学生の頃から憧れていたメンバーばかりでゼロからのスタートです。この様な素晴らしい会場でできることを光栄に思います。パフォーマンス開始前には厳しい表情をしていた部員たちも、終了後は暖かい微笑みに変わりました。小林幸子さんの『雪椿』の歌詞を、見事な書で披露しました。



君が代独唱は小林幸子さん



今大会の君が代独唱を務めていただいたのは、ご存じ小林幸子さん。今大会について「感動致しました。女性にパワーがあるということは素晴らしいことです。元気が一番です」と感想を述べると、「今日この会場に来る前に、イルカと一緒に泳いでいる木原光知子さんの写真に『いってきます』と話しかけて来ました。ミミさんは必ず『水泳の木原です』と電話をかけてきます。水泳を大事に、大事にされているからですね」と声を詰まらせる場面もありました。小林さんは独唱のほか、ファンタスティックリレーのスターターも務め、会場を大いに盛り上げていただきました。

大会委員長・竹宇治聰子さんの冒頭挨拶



「この大会は年に一度、全国から“水泳が大好き、水泳が楽しい”そんな女性スイマーが日頃の成果を発揮する場となっています。この不況の中、ご支援を頂きました協賛企業の皆様、そしてこの大会を支えて下さっている文部科学省、神奈川県体育協会、横浜市体育協会、競技役員の方に感謝致します。夢、希望、目標に向かって輝く瞬間を思う存分に楽しんで下さい。さあみんな泳ぎましょう」

ファンタスティックリレー

リレーは第1泳者から、大会参加者(希望者抽選)⇒キッズスイマー⇒80歳以上の大会参加者⇒有名スイマー(オリンピック代表選手)とつなぎ、美しい力強い泳ぎを披露しました。北京五輪代表の物延靖記さん(丸写真)は「初めて参加しました。選手、役員も全て女性でとても華やかです。緊張した皆様をコミュニケーションでほぐすことができ、楽しいリレーを経験することができました」と清々しい答えが返ってきました。



ストレッチ教室

身体のケアに欠かせないストレッチ講座は、桑井太陽さん(日本水泳トレーナー会議メンバー)が担当。ストレッチの目的として、「①ストレッチを練習の前後に入れると、故障の少ない動きができるし、疲労をためない②泳ぎのパフォーマンス向上のため」と、説明していた。

【サブプール編】

オリンピックスイマーに教わろう!



◎自由形編

- 柴田隆一さん
(北京五輪出場)

ひと言で言うと「飛び込みは跳ばない」

柴田さんは現役時代、バタフライのトップ選手として国際舞台で活躍、北京五輪にも出場を果たし、現在では日本大水泳部のコーチも務めています。背泳ぎ以外のスタートと言えるいわゆる「飛び込」について、次のように参加者の方々に説明していました。

「構えでは、足首の角度（前側に倒れる角度）が重要で、両足は肩幅くらいに開き、膝は曲げます。クラウチングスタートは両足をそろえるのではなく、片方の足を後ろに下げる構えになります。頭の角度は、顔が水面に平行になるようにします。

前方に飛び出す際には、頭、腰、へその位置はそのまま水平にスライドし体重を前に移動します。上には跳ばないようにします。

入水する際には、ストリームライン（手先から足先まで真っすぐの姿勢）で手首から一点に入水していきます。入水の衝撃があるので、両手を重ねて後ろ側の指で手が離れないようにしっかりロックします。脚はきれいにそろえて伸ばし、膝を内側に絞りながら伸ばすとよいでしょう。頭を入れすぎると、水の抵抗も大きく、ゴーグルがはずれたり、深く入りすぎる原因にもなるので頭の角度に気をつけてください」



◎背泳ぎ編

- 森田智己さん
(アテネ五輪100m背泳ぎ銅メダリスト)

ひと言で言うと「思い切りよく蹴る」

森田さんは現役時代、「世界一のロケットスタート」と言われた抜群のスタートを武器に活躍したオリンピックのメダリストです。森田さんは背泳ぎのスタートについて、構えから入水まで、次のようにポイントを説明していました。

「両足は肩幅よりやや狭めに、壁には同じ高さに置くのが蹴りやすい。足の指の付け根の腹で壁を噛むようにして、肘はあまり曲げすぎないようにします。ヨーイの構えでは高さはあったほうがよいですが、筋力がないと蹴り出しが難しくなるので、自分にあった高さの位置を探しましょう。

蹴り出しのときは、手でグリップを押し、肩甲骨を閉めながら、体を反らし、両手を頭上に伸ばしていき、そのまま伸ばした手、頭、体から足までをアーチを描くように、同じポイントから入水していきます。下半身は空中で骨盤を前方へ移動する。深く入ってそのまま水中をバサロキックで進むようにします」



◎◎泳法研究会

毎年恒例の泳法研究会もクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライと泳法別に行なわれ、オリンピックのメダリストたちによる講義に参加者たちは熱心に耳を傾けていました。

大会実行委員を務め、背泳ぎの指導にあたった中村真衣さんは、「選手時代にやってきた泳ぎを伝えました。ただ、必ず（教えたことを）やればよいということではなく、引き出しにひとつでも多く入れてもらえばいいと思っています。笑顔で、大きな声で、楽しく伝えるように心がけました」と教室の感想を述べていました。

◎講師陣紹介

- 自由形＝ 柴田亜衣さん
(アテネ五輪800m自由形メダリスト)、
三田真希さん(シドニー、北京五輪出場)
- 平泳ぎ＝ 天野美沙さん(アテネ五輪出場)、
岩崎恭子さん
(バルセロナ五輪200m平泳ぎ金メダリスト)
- 背泳ぎ＝ 中村真衣さん
(シドニー五輪100m背泳ぎ銀メダリスト)、
福田法子さん
(バルセロナ、シドニー、アテネ五輪出場)
- バタフライ＝ 大西順子さん(シドニー、アテネ五輪出場)、
中西悠子さん
(アテネ五輪200mバタフライ銅メダリスト)

●フレンドリーパーティー

大会初日の夕方からは、お楽しみのフレンドリーパーティー。今年はお祭りをテーマに、オリンピックもみんな浴衣姿で参加



●アクアチャレンジ

水中エアロビの「アクアチャレンジ」は、錦戸里加子さん(はるかおスキミングスクール)による指導。今回のテーマは、体幹を鍛えて、女性らしいボディラインをつくるための運動を中心として組み入れたもの。



●アトラクション (世界最速への挑戦!?)

男子50m自由形の世界記録は20秒91。この記録に、元100m平泳ぎ日本記録保持者で、現在は水の道化師「トゥリトネス」として活躍する不破さんが「人力」を利用して、挑戦!?! 不破さんの腰に巻きつけたひもをゴール側から人力で引っ張る形でどこまで速く泳げるのか? 観客の見守り中、50m水上を走っている錯覚さえ覚え、最後には帽子が吹き飛ばすほど。結果、50m自由形を13秒11! で泳ぎきった。この超人的な記録の誕生は、テレビドラマでお馴染みの5人のウォーターボーイズの協力と全観客の応援の賜物でした。



●感動のファミリーリレー



毎年、豪華賞品が贈られる人気のファミリーリレーには最年長合計186歳から最年少69歳まで20チームが出場しました。Tシャツ、キャップ、水着と揃え参加者はもちろん、観客も楽しませてくれました。

「頑張ったで賞」は、オリンピック選手を目指して頑張っている仁奈ちゃん(8歳)の長野県松本市の福岡ファミリーチームに。また最年長賞(186歳)の金井喜美枝さん(86歳)はファミリーリレーを観て感動した80歳の年、誕生したひ孫の咲哉君が参加基準の6歳になる今年まで待ち望んでの参加となった。しかし「咲哉君が泳げるようになるか心配でたまらなかったが、心配は私の方にあり泳力の低下、足もしびれてきた」。しかし「無事親子4代でメドレーリレーをきちんと泳ぎこなせて長年の夢が叶いほっとしています」と幸せいっぱい金井ファミリーでした(写真上)。

2010年度日本マスターズ水泳長距離大会

開催日：2010年11月6、7日 場所：町田市立室内プール

1会場開催も人気は変わらず盛況に

19年ぶりの 800m自由形日本新記録

Topics1

55歳のとき、腰を痛めて医者に勧められて水泳を始めた堀居愛子さん（80歳／札幌AC）。70歳でミュンヘンで開催された世界マスターズ大会初参加。初めて800mを泳ぎいきなり3位に入り、水泳の面白さに目覚めた。4年前からは週2回、イトマンのアスリートコースに入り1時間半で3000mを泳いでいる。お陰で体力も泳力もつき、7月のジャパンマスターズでは12年ぶりに400m自由形、そして今回、19年ぶりに800m自由形の日本新記録を達成と成果が実った。帯同計時を担当された東京に住む二男の眞さんは、「水中からのスタートで途中からタイムが落ち日本新記録は無理かと思いましたが、良かったです」とうれしそう。20年、指導して頂いている鈴木コーチや外部からの選手にも分け隔てなく指導して下さるイトマンの吉田コーチにとっても感謝している。仲間から愛ちゃんと呼ばれ楽しい水泳人生を送ってられる様子が伝わってきた。



今年は1会場開催となったが、長距離大好きスイマーが全国から参加

今年では東京の町田市立室内プールだけの会場となったため、関西方面からの約40名を含んだ、北海道から広島まで603名（女子276名、男子327名）の長距離大好きマスターズスイマーが集まり、日ごろの練習の成果を競った。毎年人気の大会だけあって400m個人メドレー、1500m自由形、800m自由形の順に定員が埋まり、今年も数名の方にお断りすることになったが、「いつも愛知会場で参加していますが、頑張ってきた」という大阪のスイマーには「プールサイドが暖かくて、とても良いプールですね」と好評だった。

この大会は、400m個人メドレー以外は1コース2名で泳

ゴールを知らせる コース番号プレートが好評

Topics2

昨年までは手を上げてゴールを機械操作員に知らせていたが、今年からコース番号が書かれたプレートを上げる試みを実施した。帯同計時員からは、「手を上げて機械操作員の人がかわかってくれたのか不安でしたが、安心しました」、「同じチームの仲間が泳いでいると気を取られて忘れるのでとても良いです」、「両手がストップウォッチとグリップでふさがっているので25m前くらいでないと余裕がなく焦ります」という意見もありました。機械操作員からは、「コースとコースの間に立たれて手を上げられるとどちらのコースが解らないのでとても良い企画で助かります」と評判は上々だった。



ぐこと（A面、B面の両側からスタートしコースの片側を泳ぐ）、また、選手が帯同計時員を同時に申告し選手も競技役員として手伝うことという、お互いの理解のもと運営されている。帯同計時員にスクリーンでのぎめ細かい説明や、100mごとのラップ入り記録証もすっかり定着。日本新記録は11個誕生した（別表）。

帯同計時の説明を受ける参加者のみなさん。長距離大会ならではの風景です

◎今大会で誕生した日本新記録

| 種目 | 年齢区分 | 選手名 | 所属 | タイム |
|--------------|--------|-------|---------|----------|
| 女子1500m自由形 | 55～59歳 | 佐藤 順子 | 両国きんぎょ | 21分35秒37 |
| 男子1500m自由形 | 70～74歳 | 芳野 眞任 | 君津MSC | 22分03秒95 |
| 女子800m自由形 | 80～84歳 | 堀居 愛子 | 札幌AC | 16分21秒95 |
| 男子800m自由形 | 85～89歳 | 今泉 博 | アクアメイツ | 15分24秒97 |
| | 45～49歳 | 坂 大平 | 水王 | 9分24秒93 |
| | 30～34歳 | 美濃部公貴 | 海自厚木 | 8分56秒52 |
| | 30～34歳 | 小泉 飛鳥 | エーティー | 8分56秒99 |
| 女子400m個人メドレー | 50～54歳 | 庄司理恵子 | J. S. G | 5分58秒36 |
| | 40～44歳 | 加賀谷絵美 | 館林水協 | 5分45秒86 |
| | 35～39歳 | 広瀬百合香 | セ・F東戸塚 | 5分38秒31 |
| 男子400m個人メドレー | 60～64歳 | 平本 武男 | 市川AC | 5分57秒02 |

取材・文◎森田 好



背泳ぎの魅力を実感
國松貴世子さん
 (56歳 / TT 桜泳マスターズ)

「ウーマンズのイベント、背泳ぎスタート教室に初めて参加しました。森田智己さんの世界一速いロケットスタートを目のあたりにして、あまりの速さに何が起ったのかかわらないほどでしたが、思い切りよく蹴ると言う言葉が理解できました。4種目の中で一番苦手の背泳ぎのスタートはなかなか練習する機会がないのですが、細かく手や足の動作を指導していただくうちに少しずつ背泳ぎに力を入れて練習してみようかと心の変化が出てきました。「練習すればするほど上達することを信じて、数多く練習してください。0.5秒速くなることを信じて」という森田さんの力強い言葉を信じて、明日からの練習に生かしたいと思います」



オリンピック選手と夢のリレー
渡辺登美子さん
 (55歳 / セントラル阿佐ヶ谷)

体調が悪く、ギリギリでウーマンズへの参加申し込み。その用紙の中のファンタスティックリレー参加募集に目がとまり、競技と一緒に申し込んだ。「当選の連絡をいただいたときは驚きとうれしきでいっぱいだった」と言う。アテネ五輪出場の日野美沙さんと同じチームに入り、ウーマンズ特製の水着、キャップ、Tシャツを着て出番を待って並んでいるときから、とても緊張していた。「天野選手の一人ひとりへの気配り、得意種目は何か、タイムは？」といういろいろな話をしているうちに緊張がほぐれました。泳ぎ終わってTシャツにサインをしていただき、一生の思い出になりましたと、弾んだ声で話していただきました。



コーチとともに平泳ぎ参加
新潟市アクシー 亀田チーム

7時59分新潟発の新幹線で上京した平泳ぎ先発隊が木村律子コーチとともに100m平泳ぎに出場した。楽しく、厳しい練習の成果は別として、ウーマンズは気負いなく誰でも参加できるのがとても素晴らしいと言う。その中の一人、西山一枝さんは1年に1回、このウーマンズだけ大会に参加する。初めて参加したとき、木原光知子さんと偶然にプールサイドで会い「一緒に写真撮ってください、とお願いしたら「良いですよ。レース頑張ってください」と激励の言葉までいただいたことが昨日のことのようです」と言う。写真は大きくして額に入れて、皆に自慢して見せている。今では「一番の我が家の宝です」と熱く話してくれました。



心地よい刺激を受けたウーマンズ大会
中井安未さん
 (39歳 / しろくま会)

所属しているしろくま会は、北海道大水泳部OBとその仲間たちで結成されているチームで、年齢層は幅広く20代から60代まで約40人ほどだという。大学在学中には知らなかった方でも水泳という共通点で知り合い、今ではマラソンや登山にも挑戦している。中井さんは現在、千葉在住で、関東地区にいる仲間とプールの場所を決めて週1回合同で練習、そして週2、3日は自主練習に励んでいる。「ウーマンズは初参加です。皆さんとても元気ですね。私も元気にいつまでも泳ぎ続けたいと思いました。もっと練習します」と心地よい刺激を受けた様子でした。



マスターズニュースは愛読書
木村孝さん
 (61歳 / 泳GI隊)

チームの名前は「泳ぎたい」。若いころと違い体力の低下を感じ始めて、流体力学の勉強をし始めたことが、この数年とても役に立っている。2年前、200m個人メドレーで10年前のタイムが出て、今日もまた、400m個人メドレーで10年前の良いタイムが出ました。食事にも気をつけるようになり、水分の補給、サプリメントのビタミンの摂り方、また、清水区の公営プールで自主トレしている私にとってマスターズニュースは愛読書で何度も読み、毎回届くのが楽しみです。19年前、初めて世界大会でアメリカのインディアナポリスに行きましたが、今日はそのときのTシャツを着て参加。「2年後のイタリア(世界選手権)に行きたいですね」と乗りに乗っている様子が伺えました。



華麗な1500m自由形(背泳ぎ)
渡辺喜元さん
 (35歳 / セサミ・大船)

1500m自由形を背泳ぎで泳ぎ切った渡辺さん。長距離大会初参加のときは壁際のコースだったのでターンの距離間が測れたが、今回は4コースでクイックターンとコースを逸脱しないようにコースロープにこすりながら泳ぎに神経を使った。とはいえ、タイムは2年前より上回った。26歳で水泳を始め、29歳から大会に参加しているが自由形は同じチームのメルボルン五輪メダリストの石本隆さんに、背泳ぎは武山裕俊コーチに特訓を受けている。「どうして背泳ぎで1500m泳ごうと思われたのですか」の問いに「背泳ぎが好きです。すし飛び込みが苦手なのです」と答えてくれた。夢は武山コーチと3000m背泳ぎで対決することだそうです。



OWSと長距離練習の相乗効果
田中真由美さん
 (46歳 / 水王)

OWS(オープンウォーター)歴10年で、1500m自由形は4年ぶり3回目の出場となった田中さんは、9月から長距離大会に向けて坂太平洋コーチの元で練習を積み重ねてきた。「100m×15本、300m×5本、500m×3本とメニューからコーチのねらいを読み取ることができたときは達成感を味わえます」。10回出場した湘南10kmオープンウォーターは長距離練習の相乗効果にもなって確実にタイムは上がっていると言う。「10年前から水泳指導の仕事をしているがマスターズの練習、大会参加、仲間との会話とすべてが指導につながり、とても勉強になっています」。これからもOWSと競泳の両立をしていってください。



67歳から水泳スタート!
横尾良治さん
 (80歳 / 亀クラブ)

「所属の亀クラブのモットーは自己申告タイムを目標にして完泳すること。長距離大会では昨年より短い水着だが、高速水着にしたら良いタイムが出た。67歳から水泳を始めたときは泳げなくて皆で手をつないでブクブクパーからの出発だったが、3年ぐらいでマスターズに参加するようになった。週1回土曜朝8時~10時まで志村、平石コーチに指導していただいている。4000m泳ぐので確実に持久力がついてきている。目標があるから楽しい。そしてその目標に向かって努力する。80歳の現在、とても健康で今の目標は1500m30分、400m7分45秒を切ることです。前向きな考えに頭がさがる思いでした。

寒い冬、マスターズスイマーが気をつけたいこと

このところ、急に冬めいてきました。寒い朝のトイレや入浴時の脱衣所では脳卒中を起こしやすいと聞いたことはありませんか？ 脳卒中とは、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れて出血する「脳出血」の総称ですが、なぜこれらは寒いときに起こりやすいのでしょうか？

温度差に要注意！

気温が0度以下になる冬も、40度前後に上がる真夏も、30度前後のプールの中でも、体温は36度台に保たれています。このように人間の体には、環境の変化があっても、体温、血圧などがある一定に保つ働きがあります。医学用語では「恒常性の維持（ホメオスタシス）」と呼ばれ、その調節機構のひとつに「自律神経」があります。ここでいう「自律」とは、心拍数や血圧、胃腸の動きなど、自分の意思でコントロールできないところで働くという意味です。自律神経には、緊張・興奮したときに心拍数を上げ、血管を収縮させて血圧を上げる働きをする交感神経と、その反対で睡眠時などリラックスしたときに心拍数を下げ、血管を緩めて血圧を下げる働きがある副交感神経があり、私たちは環境の変化に応じて、このどちらかを働かせているのです。ですから、眠っている間

や、プールやジャグジーで温まってリラックスした直後に寒いところに行くと、一気に血圧が上がって脳卒中が起こりやすいのです。若いときは血管が軟らかいため大丈夫でも、残念ながら年齢を重ねると、動脈硬化が進み高血圧になりがちですから問題になるのです。

ら、定期的に健康診断を受けて血圧や血液検査、尿検査などに異常がないかを確認し、異常があれば早めに治療を開始することや、日ごろから小さな症状でも相談できる「かかりつけ医」を持つておくことをお勧めします。また、日ごろから朝夕、練習前後に血圧や心拍数、体温、体重などを測って記録し、いつもと違うときには練習を休む勇



体への目くばせが予防策

もちろん、これは日ごろから健康に自信があるマスターズスイマーでも例外ではありません。そもそも、運動能力と健康とは別物で、「週何回運動しているから病気になるらない」と言えるものではありません。脳卒中など、「症状が出たときには遅い」ということもありますか

気も必要ですね。

冗談めかして「プールの中で死ねたら本望」などとおっしゃる猛者も見かけますが、応援してください。ご家族はもちろん、一緒に泳いでいる仲間、プールや大会を運営されている方々にも大きな影響をおよぼします。体調管理には日ごろから十分に気を使う、これが大人のマスターズスイマーの大切な心得です。

イラスト●すみもとなみ

えなつ・あきこ * Profile

1970年生まれ、宮崎県出身。宮崎西高→鳥取大→同大学院修了。産婦人科医。学生時代は競泳選手で、全国国公立大会に出場した経歴を持つ。94年アジア大会にてドーピングのシャペロンを務めたことをきっかけにアンチ・ドーピングの分野でも活躍。また、2003年世界選手権などでチームドクターとして選手団に帯同するなど、日本水泳連盟医学科学委員としても活動している。2010年4月、東京都中央区人形町に念願の婦人科診療所・四季レディースクリニックを開院

長〜く、楽しく、
健康的に
スイミングライフを
送るための
医学講座

一人で簡単、陸トレシビ♪

ストレッチと補強運動 【肩甲骨周辺】

第3回目を迎えた今回から、趣向を変えてストレッチと、それに付随した補強運動を紹介していきたいと思います。もちろん、今までと変わらず一人でも簡単に取り組める内容になっていますので、自宅で、プールサイドで気軽に挑戦してみてください！

ストレッチ ※うつ伏せで行ないます



バリエーション



両サイドから同時に伸ばす
両手を同時に行なうと、肩甲骨
をより伸ばすことができます
ただ、硬い人は無理せずに！

水泳で一番使う筋群である、三角筋周辺や肩甲骨周りのストレッチです。この部位のストレッチを行なうことで、肩甲骨周辺や肩関節の可動域が広がることが期待でき、スムーズなカバリー動作につなげていくことができます。写真のように角度を3段階に分けてストレッチすることで、より多くの筋群を伸ばすことができます。角度は自分なりにアレンジして細かく数段階に分けて行なってもOKです。

補強運動

小指側と肘を合わせて構えます（写真①）。このとき、左右の肩甲骨が離れている状態です。そのまま、できるだけ両腕が離れないように頭上へ持ち上げて行きます（写真②～③）。頭上まで持ち上げたら手のひらを外側へ向け（写真④）、左右の肩甲骨を寄せるように腕を下ろしていきます（写真⑤～⑥）。

ポイント
肩甲骨の動きを
意識して！



肩甲骨周りの補強運動です。この補強運動の特徴は、肩甲骨のストレッチと同時にインナーマッスルのトレーニングができることです。ゆっくりと、1周6～8秒ぐらいかけて行ないましょう。慣れてきたらペットボトルを持つなどして少し負荷をかけながら行なってみましょう。

①～⑥を8～10回行なったらレスト
を挟んで反対回りもやりましょう
こちらも同様に8～10回が目安です



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高—日本大。(株)フリースタイル所属。
200m自由形元日本記録保持者であり、18年連続で競泳日本選手権に出場中の鉄人スイマー兼コーチ。
初級者から上級者まで、水泳指導のみならず、身体のケア、水泳のための補強運動にいたるまで、総合的な指導で定評がある。マスターズでも、35—39歳区分100m自由形で世界記録を保持している

Profile

栄養Cafe[®]にようこそ!

速く、美しく、楽しく泳ぎたい
マスターズスイマーのための栄養講座

第3回

寒い冬はコレ! 栄養満点の『お鍋』で 心も体もポカポカに

今年の冬は例年より寒いのだとか。
寒い乾燥してるし…、外を歩くにはイヤな季節ではありますが、
マスターズスイマーの皆さんは、
元気にプール通いをされていることでしょう。
そこで今回は、冬を元気に乗り切っていただくための食事を紹介したいと思います。
冬の定番『お鍋』も、入れる具材を工夫すれば、
栄養フルコース型の食事に早変わり!
ぜひこの冬、“MyStyle鍋”を作ってみましょう!

用途に応じて具材を選ぶ

寒い忙しいし…。そんなこの時期に、体調を維持するのに
お勧めな食事が、温かくて食材
が多く消化も良い料理、『お鍋』
です。

お鍋の利点は、ビタミン、ミネラルの損失が少ないことです。これは、汁に流出した具材のビタミンやミネラルを汁ごと味わうためです。また、野菜をたくさん食べられるので野菜不足解消にもなります。鍋の具材は、肉、魚介類、豆腐、緑黄色野菜や淡色野菜、きのこ、仕上げにはご飯や麺などですが、食

材をちよつと、ひと工夫してみませんか?!

例えば、「鉄分強化鍋」にしたいなら、肉は赤身、魚介類は血合魚、貝類中心、豆腐は木綿にします。野菜は鉄分の多い緑黄色野菜を多めにし、さらに食べる際にはゆずやポン酢をかけて鉄を酸化させて体内に吸収しやすくします。そして「体調回復鍋」にしたいと思ったら、消化しやすい挽肉や絹豆腐、白身魚を選びます。これらのアミノ酸が汁に溶けだすので、消化吸収能力が落ちても栄養素を吸収できます。野菜は大根や白菜、カブなど色の薄い野菜にし



イラスト●すみもとなみ

ます。水溶性ビタミンが豊富なうえ、軟らかいのでたつぷりに入れてください。過労などから体重が落ちているなら途中で麺や餃子、お餅などを加えます。汁に溶けた具材の栄養素を吸収するので、これらを一緒にとると体の回復力に役立ち、糖質の摂取エネルギーが増えるため体重増加も期待できます。逆に「体重減量鍋」では、摂取エネルギー

を抑えるため、主菜量を制限します。一人分の肉や魚介類は合わせて100gまでにして、野菜やキノコを多めに入れます。途中で、麺や餃子、餅を入れず最後にご飯を入れるなど、糖質の摂取回数も減らすと良いでしょう。

このように、栄養がバラエティ豊かに摂れる鍋ですが、ビタミンCに関してはあまり摂るべからず、年末年始は石狩鍋に酒粕鍋、ちゃんこ鍋や餃子鍋など、いろいろなお鍋を楽しんでみてください。

ことができないので、ビタミンC補強としてゆずやかぼすを絞ったり、生で食べられそうな野菜はさつとくぐらせるだけでさべるなど、工夫してみてください。そして、鍋の最後のポイントは「汁」です。汁には多くの栄養が溶けているので、お餅や麺、ご飯などで吸わせて汁を残さないようにしましょう。

いまいあい*Profile

1970年生まれ、神奈川県出身。横浜市立桜丘高卒 現在、2009年に設立した「今井愛食生活事務所」所長。
94年に佐伯栄養学校卒業後、管理栄養士国家試験に合格。神奈川県を中心にサッカー、ソフトボール、スキーなど競技団体のスポーツ栄養指導活動に携わる。水泳では日本大水泳部に管理栄養士として従事し、合宿所などでの選手の栄養管理のアドバイスをこなしている。

ライトアップ スイミングライフ



長谷景治さん
(75歳・日本マスターズ水泳協会副会長)

オリンピックから 選手強化の道へ 現在は、マスターズ 水泳を支え 裏方に徹する!

競泳の現役時代は、
大学3年でメルボルン五輪に出場するなど
トップスイマーとして活躍した長谷景治さん。
その後は日本のトップ選手の育成に貢献し、
そして今、日本マスターズ水泳協会の
副会長として、普及に力を注ぐ日々。
様々な立場から、
日本の水泳界を支え続けている。

第27回
つた今年、スウェーデンのイエ

世界で多くのマスターズスイマーをサポートする裏方を引き受けた。日本マスターズ水泳協会の北村久寿雄前会長や大学の後輩である大崎剛彦現会長らが、すでに日本のマスターズ水泳の土台を作るなか、「マスターズスイマーは、日ごろの成果を出す場所がほしいはず。泳力の伸びを証明するための大会をもっと全国各地で開催しよう」と尽力。現在のよう全国各地で大会開催ができるようになり、マスターズ水泳がさらに加速した。長谷さんがマスターズ水泳に携わった当時は3万人の登録数だったのが、現在はおよそ4万8000人。水泳大国・アメリカを抜いて、日本がマスターズ人口ナンバーワンとなった。「マスターズでは同年代、そして年齢が上の人であっても、下の人であっても、人とのつながりが増え、本当によかったです」そんな長谷さんは、75歳とな

テポリで開催された世界マスターズ大会へ参加。レースに出たいなかった時期が長かったため、久しぶりの参戦となったが、個人では50m背泳ぎで3位、また奥様、大学の同窓であり、ともに日本マスターズ水泳を役員として支える芦沢哲男さんご夫妻と出場したりレーでは、混合メドレーリレーで3位、フリーリレーで5位入賞を果たした。「年代的に積極的にスポーツすることはなかなかありませんが、水泳は個人競技だけれども、やはりリレーはいい。仲間とともに楽しさを共有できますからね」久しぶりのレースで、さらにマスターズ水泳の醍醐味を味わい、ますますマスターズ水泳を支える裏方として情熱を傾けていく長谷さん。プールサイドで見えるマスターズスイマーの笑顔が、何よりもうれしいようだ。

文◎八木陽子

戦後初、100m背泳ぎで
1分10秒台切る!

長谷景治さんが大阪の都島工業高校の水泳部員だった時代。

コーチはサラリーマンで、平日はなかなか練習に顔を出せなかったため、自分たちで練習を考え、取り組んでいた。しかし、ヘルシンキ五輪が行なわれた1952年、高校2年だった長谷青年は、100m背泳ぎで、なんとヘルシンキ五輪日本代表選手の記録を上回る好タイムを叩きだした。

周囲には「なんでオリンピック選考会に出なかったのか」と問われたが、当時の長谷青年はオリンピックを意識した生活は送っていなかった。ごく普通の高校生は、一躍脚光を浴び、早稲田大水泳部の先輩、高石勝男

さんのもとで、本腰を入れて水泳に取り組むことになった。「大学1年のとき、マニラでの第2回アジア大会に出場しました。100m背泳ぎで1分7秒

1の記録を出し、18年間破られなかった清川正二さんの日本記録1分7秒2を更新しました」と長谷さん。これが、戦後初の1分10秒台を切った記録となった。「高校時代まで我流の泳ぎでした」という長谷さんが指導者につき、さらに身体の上下動のないバランスのいい泳ぎに変化。欠点を指摘され、それを改良することでタイムが縮まり、水泳の楽しさを知ることができた。大学3年で迎えたメルボルン五輪。「すでに下り坂でした」と思うような結果にはならず、苦い経験になったという長谷さんだが、大学卒業後も倉敷レー

そのようにトップアスリートの育成に携わってきた長谷さんだが、今度はマスターズ水泳の

世界マスターズで マスターズ水泳の 楽しさを再確認

そのようにトップアスリートの育成に携わってきた長谷さんだが、今度はマスターズ水泳の

ヨンに就職し、選手生活を送った。社会人スイマーとして3年踏ん張り、ローマ五輪を狙ったが、その後は日本水泳連盟で選手強化の道で活躍。東京五輪へ向け、アシスタントコーチとして、竹宇治聰子さん(旧姓田中)らを指導してきた。その一方で母校・早稲田大水泳部の監督にも就任。監督時代には、現在の日本代表ヘッドコーチを務めている平井伯昌コーチや現・早稲田大の奥野景介監督らが在籍。学生たちの競技力向上に力を注いだ。

1957年、大学4年時の7月に中国・北京へ早稲田大水泳部の一員として遠征。握手しているのは当時の中国・周恩来首相



トップ選手として活躍した長谷さんは、100m背泳ぎで1954~57年、59年と5度、日本選手権で優勝を果たした

*プロフィール

1935年(昭和10年)7月3日、大阪府生まれ。都島工業高校時代に頭角を現し、早稲田大学に進学。大学3年時に56年メルボルン五輪に背泳ぎの選手として出場。就職後は日本水泳連盟の強化に携わり、多くの選手をサポート。64年東京五輪ではテレビ中継の解説も行なった。その後、日本スイミングクラブ協会、日本マスターズ水泳協会の運営に携わり、2001年福岡の世界選手権では日本水泳連盟競技役員として貢献。現在は、日本マスターズ水泳協会副会長として、競技をサポートしている。

協会からのお知らせ

2011年度の協会への登録について

○協会への2011年度の登録は2010年11月15日より受付しております。なお、2011年度の登録(所属チーム変更も含む)は2011年度10月31日までとなります。

○今年度より、従来の手書き申込書に加えWEBからも登録申し込みができるようになりました。WEB上でチーム開設をすれば、入力可能となります。

○登録料は年間チーム登録5,000円、個人登録1,500円です。100歳登録は25,000円です。

○登録は随時受付しておりますが、チーム登録が完了されていない場合、協会からの発送物が送られませんので早めにチーム登録手続きをお願いします。

○100歳登録を完了していても所属チームの登録が必要です。必ずチーム登録をし、チーム責任者の方に今年度活動される旨をお伝えください。

○100歳登録をされている方は、新しくカードを作成いたします。新しいカードはチーム責任者よりお受け取りください。

○個人登録された方は同年中に100歳登録の申し込みはできません。

○個人登録は1名につき、1チームしか登録できません。複数チームでの登録は認められません。

○個人ID番号は今後登録者にとって必要で大切な番号です。登録者の方々にはID番号をメモしてご記憶いただきますようお願いいたします。

年末年始について

年末年始のお休みは、2010年12月29日より2011年1月4日までとさせていただきます。ご用件のある方は2011年1月5日以降にご連絡ください。

◎お詫びと訂正
マスターズニュース102号P6の森本浩文様の記事において、「平泳ぎで3冠、100m背泳ぎで6連覇」と記してありますが、正しくは「平泳ぎで3冠、100m平泳ぎで6連覇」です。ご本人、また関係者の皆様にお詫び申し上げますとともに、ここに訂正させていただきます。



泳ぎ始めて3年目にジャパンマスターズをすめられ、初めて50m

練習は月・木がプールの日、1回1時間〜1時間10分で1300〜1800m泳いでいます。プールのないときは1時間のウォーキング、家の近くの公園をひと回りしてきます。ジャパンマスターズが近づく頃の中は出場する種目の200m個人メドレーと200m背泳ぎを泳いでいるつもりで息継ぎをしながら、歩いていきます。ジャパンマスターズのおかげで自分の1年の体調が管理できていると思っています。

77歳という歳で周りの友達の中には、もう歳だからと気持ちどどんどん年寄りになつてしま

っている方もいますが、ジャパンマスターズに行けば90歳でも元気に泳いでいらつしやる方の姿を見つけて、まだまだ大丈夫とパワーをいただいています。80代の方もたくさんいらっしゃるの心強い。来年もまた頑張ろうという気持ちになれます。クラブではジャパンマスターズに出る方がまだ少ないので、なんとかならして、より多くの仲間とともに出場することを願っています。

小林尚子

(ザ・スポーツコネクション)

すいえいなかま



ザ・スポーツコネクション

東京

元気の源

先月、喜寿を迎え、こうして元気にしていただけるのもプールがあったからだと思えます。

今年28年目となったザ・スポーツコネクションに入り、52歳からスイミングスクールに参加。1度やめたら、もう続かなくなると困ると思ひ、泳いでいたら25年になりました。

指導していただいている三浦直子、樋口慶至コーチは、教える方、人柄と素晴らしい尊敬できる方たちなので続けることができている。クラブの仲間もまた、子どもと同じ年代の50代から80代まで、大会に出ない方も含めて約20名近くいて、歳が離れていても、水の中では御一緒できるので本当に良いスポーツを選んだと思っています。

より多くの仲間とともに ジャパンマスターズへ!

背泳ぎに出たら、金メダルをいただけてびっくり! その後も200m個人メドレーで2回、200m背泳ぎで2回金メダルをいただきました。それ以来、東京以外は出ませんがずっと大会に参加しています。



2011年度公認オープン大会

| 開催日 | 大会名 | 主催団体 | 会場名 | 水路 | 開催区分 | 担当者名 | 電話番号 | 申込締切日 |
|---------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----|------|--------|--------------|------------|
| 2月6日 | 中日スポーツマスターズスイミング2011 | 中スポマスターズスイミング実行委員会・(株)エイチ・イー・エス | 日本ガイシスポーツプラザ 50メートル温水プール | L | オープン | 大河内 吉行 | 052-775-8889 | 2010.12.25 |
| 2月27日 | 第70回JSCA北海道ブロックマスターズスイミングフェスティバル | (社)日本スイミングクラブ協会 北海道支部 | 千歳市温水プール | S | オープン | 尾崎 彰子 | 0126-25-8540 | 2011.1.27 |
| 3月5日~6日 | FIAマスターズスイミング選手権大会2011 | 社団法人 日本フィットネス産業協会 | 千葉県国際総合水泳場 | L | オープン | 杖崎 洋 | 03-5207-6107 | 2011.1.13 |
| 3月20日 | とびおマスターズ第16回静岡県SC協マスターズスイミング大会 | 静岡県スイミングクラブ協会事業企画委員会 | 古橋廣之進記念 浜松市総合水泳場 | S | オープン | 小栗 将宣 | 053-437-8006 | 2011.1.28 |
| 3月13日 | 第15回神奈川マスターズ短水路水泳大会 | 神奈川県水泳連盟 | 相模原市立総合水泳場 | S | オープン | 柏木 孝夫 | 0466-33-6732 | 2011.1.27 |

大会PR◎第15回目を迎える今大会の会場となる相模原市総合水泳場(さがみはらグリーンプール)は、神奈川国体や関東学生記録会が行なわれるプールで、過去には短水路世界新、日本新が多く樹立された記録の出るプールと定評があります。毎回参加賞も評判がよく、3位までメダルが授与されます。1月27日が締め切りとなっておりますので、多くのお参加をお待ちしております。

S=短水路(25m)、L=長水路(50m)