



マスターズ

News {ニュース}

【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 グランパレー三崎町7F

TEL.03-3512-8221 FAX.03-3512-8224 URL http://www.masters-swim.or.jp/

【発行人】大崎 剛彦



まもなく短水路大会の幕開け

マスターズ水泳の公認競技会は全国各地で開催されており、(社)日本マスターズ水泳協会の主催大会である「2011年度日本マスターズ水泳短水路大会」を4月3日(日)の埼玉(深谷)、兵庫(神戸)、愛媛(松山)を皮切りに5月29日(日)まで、全国22会場で開催いたします。

今年は、5月15日の神奈川(川崎)会場、5月29日の静岡(熱海)会場が新しい会場として加わりました。北海道から沖縄まで、個人で、グループで、チームでと自分たちの行きたいところで、泳ぎたい種目を選んで参加できる大変楽しい大会であります。遠く離れた人たちが「今年はこの会場で会おうか」とか、「終わったなら観光しながら、楽しもうね」といった友情を育む楽しみ方や、「どこそこの会

場はメダルが狙いやすいよ」とか、「あそこの会場は泳ぎやすいからベストタイムを狙おう」と競技を重視する楽しみ方、そしてその地で出会った新しい友情を大切にすることも健康であるからこそ、でき得ることです。マスターズ水泳は、決して無理をせず、自分のペースで水泳を楽しむものです。そしてそれぞれの会場で施設の使用方法や、守らなければならないル

ル・マナーがあります。今年も22会場でみなさんが楽しんでいただけますように。また、一昨年の京都大会以来、2回目の開催となる「国際ゴールドマスターズジャパン」が10月22日(土)、23日(日)の2日間、千葉県国際総合水泳場で行なわれます。この大会の要項は4月中旬、各チーム宛てにお送りいたしますので、要項をご覧ください。

2011年度日本マスターズ水泳短水路大会 全国22会場一覧

日程	場所	会場名
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) 松山中央公園プール(アクアパレット松山)
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) 南長野運動公園プール
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	5月1日(日)	広島(広島) 広島県立総合体育館プール
11	5月3日(日)	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)	埼玉(さいたま) アテナ アクアメイツ スイミングクラブ
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)	神奈川(川崎) 川崎市多摩スポーツセンター
18	5月15日(日)	沖縄(浦添) 沖縄スイミングスクール浦添校
19	5月22日(日)	京都(京都) 京都アクアリーナ
20	5月29日(日)	北海道(札幌) 札幌市平岸プール
21	5月29日(日)	群馬(前橋) ダッシュ前橋スイミングクラブ
22	5月29日(日)	静岡(熱海) マリンスパあたみ

(社)日本マスターズ水泳協会 2011年 主催大会日程

日本マスターズ 水泳短水路大会

▼全国22会場(別掲)
4月3日(日)～5月29日(日)

ジャパンマスターズ (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)

ウーマンズ・スイム・ フェスティバル

▼千葉県国際総合水泳場
10月1日(土)～2日(日)

国際ゴールドマスターズ ジャパン

▼千葉県国際総合水泳場
10月22日(土)～23日(日)

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室内プール
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)

データで見る 日本マスタース水泳



今年もすでに各地で大会が始まっておりますが、昨シーズン（2010年）のマスタース水泳の状況をいくつかデータでご紹介いたします。

2010年末日現在の登録会員数は4万7924人で前年より518人増え、登録チーム数は2854チームで前年から65チーム増えております。

表1は、登録人数の多い順に都道府県名を記載しています。大会数の欄は各地で昨年1年間で実施された公認大会の数で

す。人口比の欄は2005年の国勢調査の数字を元にした人口比での登録者数の順位です。奈良、富山、高知などが上位に入るのが目立ちます。

表2は年齢区分別登録人数の一覧です。男女合計で多い順に①60才区分、②55才区分、③50才区分となっています。5年前のデータをみますと①55才区分、②50才区分、③45才区分となっておりまして。

100才登録のご高齢の方々の活動状況の把握が充分にでき

表2/年齢区分別登録人数

年齢区分	100才登録			年度登録			合計		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
18~24才	46	55	101	1,845	1,281	3,126	1,891	1,336	3,227
25~29才	232	130	362	2,007	1,171	3,178	2,239	1,301	3,540
30~34才	365	254	619	2,017	1,113	3,130	2,382	1,367	3,749
35~39才	673	353	1,026	2,250	1,147	3,397	2,923	1,500	4,423
40~44才	667	401	1,068	1,981	1,157	3,138	2,648	1,558	4,206
45~49才	709	481	1,190	1,650	1,478	3,128	2,359	1,959	4,318
50~54才	593	632	1,225	1,517	1,929	3,446	2,110	2,561	4,671
55~59才	611	720	1,331	1,378	2,299	3,677	1,989	3,019	5,008
60~64才	584	800	1,384	1,286	2,615	3,901	1,870	3,415	5,285
65~69才	452	518	970	1,181	1,737	2,918	1,633	2,255	3,888
70~74才	385	455	840	1,027	1,135	2,162	1,412	1,590	3,002
75~79才	239	272	511	528	540	1,068	767	812	1,579
80~84才	106	138	244	202	194	396	308	332	640
85~89才	73	76	149	65	41	106	138	117	255
90~94才	39	28	67	13	13	26	52	41	93
95~99才	19	10	29	4	1	5	23	11	34
100~104才	5	1	6	0	0	0	5	1	6
	5,798	5,324	11,122	18,951	17,851	36,802	24,749	23,175	47,924

表1/2010年度 都道府県別登録者数&開催大会数&人口比別順位

都道府県	男子	女子	合計	大会数	人口比(順位)
1 東京	4,016	4,068	8,084	11	1
2 神奈川	2,620	2,268	4,888	9	4
3 大阪	2,227	2,232	4,459	7	6
4 愛知	1,793	1,463	3,256	3	10
5 千葉	1,460	1,636	3,096	9	5
6 埼玉	1,401	1,372	2,773	5	12
7 兵庫	1,359	1,170	2,529	4	9
8 福岡	826	838	1,664	2	17
9 京都	698	629	1,327	2	7
10 北海道	565	722	1,287	5	26
11 静岡	659	446	1,105	4	21
12 広島	520	481	1,001	3	16
13 新潟	499	410	909	1	13
14 奈良	451	388	839	2	2
15 宮城	429	405	834	1	15
16 三重	383	295	678	2	14
17 富山	325	295	620	2	3
18 愛媛	324	285	609	2	11
19 茨城	364	230	594		32
20 長野	254	238	492	1	27
21 岡山	246	235	481	1	23
22 群馬	266	197	463	1	25
23 熊本	253	185	438	2	24
24 滋賀	255	169	424		19
25 福島	208	210	418		31
26 高知	160	238	398	1	8
27 大分	219	151	370	2	20
28 岩手	168	176	344	1	22
29 岐阜	182	124	306		41
30 長崎	134	171	305		29
31 栃木	189	113	302		39
32 山口	141	145	286		33
33 沖縄	137	118	255	1	35
34 島根	120	114	234		18
35 石川	121	77	198		37
36 和歌山	92	103	195		34
37 福井	91	91	182		28
38 山形	73	106	179		40
39 香川	104	73	177		36
40 徳島	95	69	164		30
41 青森	78	83	161		43
42 鹿児島	58	98	156		45
43 山梨	62	84	146		38
44 宮崎	29	77	106		44
45 鳥取	42	38	80		42
46 佐賀	24	34	58		46
47 秋田	29	25	54		47
合計	24,749	23,175	47,924	84	

表3/チーム別登録人数ベスト20

(登録チーム数 2,854 チーム)

チーム名(都道府県)	男子	女子	計
1 柏洋スイマーズ(千葉)	70	106	176
2 エス・パティオスポーツクラブ(兵庫)	63	84	147
3 アクア鶴見(神奈川)	56	62	118
4 ミセススイミングクラブ高知(高知)	0	116	116
5 mimiスイミングクラブ(東京)	27	79	106
6 毎日マスタースC(東京)	20	85	105
7 フィットネスクラブ東京ドーム(東京)	53	50	103
8 OSKスポーツ(岡山)	56	44	100
9 スポーツクラブ ルネサンス早稲田(東京)	44	47	91
10 スポーツパレス ジスタス(沖縄)	49	42	91
11 イトマンズスイミングスクール新百合ヶ丘(神奈川)	22	67	89
12 スポーツクラブ&スパ ルネサンス港南中央(神奈川)	34	53	87
13 スポーツクラブ ルネサンス三軒茶屋(東京)	28	55	83
14 コナミスポーツクラブ三田(兵庫)	43	40	83
15 コスバみのお(大阪)	45	37	82
16 帯広スイムバル(北海道)	41	39	80
17 スポーツクラブ ルネサンス野田(千葉)	24	56	80
18 コナミスポーツクラブ東加古川(兵庫)	39	41	80
19 協栄スイミングクラブ(東京)	29	50	79
20 東京スイミングセンター(東京)	35	43	78
21 スポーツクラブ ルネサンス海老名(神奈川)	21	57	78
22 スポーツクラブ ルネサンス神戸(兵庫)	16	62	78

表4/公認大会参加者数ベスト10

(国内公認大会数 84)

大会名	会場名	開催期日	参加者数
1 ジャパンマスターズ2010	東京辰巳国際水泳場	7月16日～19日	6,956名
2 ウーマンズ・スイム・フェスティバル	横浜国際プール	10月2日～3日	3,394名
3 レインボーカップマスターズ	日本ガイシアリーナ	9月10日～12日	3,156名
4 短水路大会・習志野会場	千葉国際総合水泳場	4月17日～18日	3,095名
5 FIAMasterズスイミング選手権	千葉国際総合水泳場	3月6日～7日	3,011名
6 新春マスターズ・千葉会場	千葉国際総合水泳場	2月13日～14日	2,792名
7 短水路大会・門真会場	なみはやドーム	5月8日～9日	2,681名
8 新春マスターズ・大阪会場	なみはやドーム	1月23日～24日	2,505名
9 短水路大会・京都会場	京都アクアリーナ	5月23日	2,412名
10 短水路大会・相模原会場	相模原グリーンプール	5月9日	2,406名

表5/出場大会数ベスト10

お名前	チーム	大会数
1 皆木 浩	ヌオート	48
2 森田千晴	ヌオート	41
3 中山義孝	東京マリン	38
4 佐藤順子	両国きんぎょ	30
5 清水照久	セントラル西東京	28
6 中野裕子	両国きんぎょ	25
7 奥原友紀	両国きんぎょ	25
8 土屋敏子	南雲流水泳道	25
9 原田佳子	コナミ西葛西	24
10 四宮敬司	KTV垂水	23
11 深澤雄一	TFC宇都宮	23
12 宮内 勤	立川水協	23
13 長岡宏行	毎日M・SC	23
14 小山内真佐代	しまりん	23
15 盛田真規子	セントラル二俣川	23
16 新井茂夫	両国きんぎょ	23

表6/全種目出場者

<長水路>	
小山内真佐代	しまりん
関屋典子	TIP東武練馬
皆木 浩	ヌオート
奥原友紀	両国きんぎょ
<短水路>	
深澤雄一	TFC宇都宮
小山内真佐代	しまりん
原田佳子	コナミ西葛西
上野太紀夫	フロウスリブ
関屋典子	TIP東武練馬
森田千晴	ヌオート
皆木 浩	ヌオート
佐藤順子	両国きんぎょ
奥原友紀	両国きんぎょ
土屋敏子	南雲流水泳道
三原恵子	箕面SS

表7/大会出場高齢者ベスト10

お名前	チーム	年齢
1 坂 一長	西宮すみれ会	98才
2 角野隆造	メカロス横濱	96才
3 長岡三重子	きらら柳井	96才
4 吉本 弘	西宮すみれ会	95才
5 佐藤利次	仙台かきみC	95才
6 増野典子	太陽COM	95才
7 松野政子	スイエイカイ	94才
8 古閑ヒサ子	チーム有田	93才
9 渡辺吉子	毎日M・SC	93才
10 小野キク	コナミ洋光台	93才

※表内すべて敬称略



競技役員指導者・講習会

(社)日本マスターズ水泳協会の競技役員指導者・講習会が東京会場(2/6)、愛知会場(3/12)、大阪会場(3/13)の3会場で行なわれました。講師には、アテネ五輪100m背泳ぎ、400mメドレーリレーにて銅メダルを獲得した森田智己氏を迎え「より速く、より美しく泳ぐ、水泳を一生涯の友に」の講演をして頂きました。

森田氏の世界一速いロケットスタートは、練習が終わってからも黙々と一人でスタートの練習を繰り返した賜物。スタートの時の骨盤の使い方や、腹筋背筋の大切さを強調されました。「目標は高く」「好きな事には限界はない」とマスターズのスマーにエールを送って下さいました。



水着の取り扱いについて

○2011年4月からの水着に関する規定は、以下のとおりです。

ア)水着は1着しか着用することができない。ただし、水泳用インナーショーツ(サポーター)などのモディestyースーツ(不適切な露出を避けることを目的とした水着)、女性のインナーパット(カップ)などの使用は認める。

イ)形状は、男性はへそを超えず膝までが体を覆う範囲のもの。女性は肩から膝まで(ただし、首、肩は覆わないもの)が体を覆う範囲のものとする。

ウ)素材は、繊維のみ(小さなパネルは認める)とする。

エ)世界記録、日本記録は国際水泳連盟(FINA)が許可した有効承認水着を着用した競技者のみが樹立できる。

○競技場内で水着、衣類及び持ち物に表示された広告、宣伝の媒体となる物(商標名、ロゴマーク等)については特に規制は設けられていませんが、競技会の主催者より指示を受けた場合はその指示に従って下さい。

○マスターズの公認大会に出場するにあたり、日本記録、世界記録に挑戦されない方は、形状(上記イ)、素材(上記ウ)が揃っていれば、水着に「FINA承認番号」が付いていなくても大会に参加することが可能です。

ておりませんでした。今般100才登録カードを更新しましたので、この手続きの中で一部はつかめるかと思えます。

表3は登録人数の多いチーム、1〜20位です。22チームのうち16チームが女性上位となっています。登録2854チームのうち、スイミングクラブ・スポーツクラブ等の施設店舗としての登録が1517チーム、同好会・サークルの任意団体としての登録が1337チームでした。

表4は昨年、国内で開催された公認大会のうち、参加者が多かった上位10大会です。ジャパ

ンマスターズの約7000人がずば抜けています。競技開始の9時からレース間隔を15〜20秒にして進行しても20時過ぎまでかかっております。それでもほぼ予定時刻通りに競技運営が行なわれているのは競技役員の方々と選手との一体感があってのことだと思えますが、4日間開催の限界になってきております。

500人前後の大会も多くありますが、フレンドリーな雰囲気の中で競技を楽しむことができ、また仲間との会話ははずん

で満足を得られる人も多いのではないのでしょうか。

表5には昨年の公認大会で最も多くの大会へ出場された方々のお名前をご紹介します。健康、安全、節制を一年とおして徹底していなければとでもできないことです。敬意を表します!

表6は1年間で全種目に出場という偉業を達成された方々です。春の短水路大会では全国各地をまわり全種目達成を目標にしている方もいらっしゃるようです。またリレーでは、短水路でルネサンス東伏見が18種目に

出場、長水路では東京SCの10種目が最多種目出場チームとなっています。

表7は昨年の大会に出場された高齢者の年齢上位10名の方々です。年間各大会での90才以上の出場者は28名でした。20年前の1990年ジャパンマスターズは参加者が前年から飛躍的に伸びて4660人となつていますが、80才以上の選手は男子12名、女子2名の14名でした。昨年のジャパンマスターズの80才以上の選手は男女合わせて140名となっています。今年も短水路大会に川崎会

場、熱海会場が加わり、10月には一昨年から実施した陸上競技と共同開催の国際ゴールドマスターズが千葉県国際総合水泳場で行なわれますので大会数は昨年よりも確実に多くなりま

す。短水路大会の熱海会場では地元で参加者に諸々の特典が用意されているよう楽しみます。

「健康・友情・相互理解」をテーマに決して無理をせずマスターズ水泳を楽しんでいただきたいと思います。

社団法人日本マスターズ水泳協会専務理事 高木忠之

江夏亜希子の
スマイルクリニック
Smile Clinic

第4回

ご存知ですか？ 予防できる「ガン」があること

日ごろ体を鍛えているマスターズスイマーは、健康に自信がある方が多いでしょう。でも、どんなに体を鍛えても避けられないのがガン。今や日本人の2人に1人がガンになり、3人に1人が亡くなるため、「恐ろしい病気」と思っている方も多いはず。しかし最近では、ガンは決して不治の病ではなく、早期発見による治療、そして予防が可能になったガンもあります。それが「子宮頸ガン」です。

女性の下腹部、膣の奥に洋梨を逆さにしたような形で存在する子宮の、膣に顔を出している細い部分（子宮頸部）にできるのが子宮頸ガンです。20〜30歳の女性に急増しているこのガンの原因は、ヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）であることがわかってきました。HPVは性交によって感染しますが、においやおりものなどの症状がないために感染が広がり、性経験のある人の8割は感染するという非常にありふれたウイルスです。感染しても、ほとんどの人が自然にウイルスを排除でき、ガンにはなりません。HPV感染が何年も続くと徐々にガンに進んでいくのです。

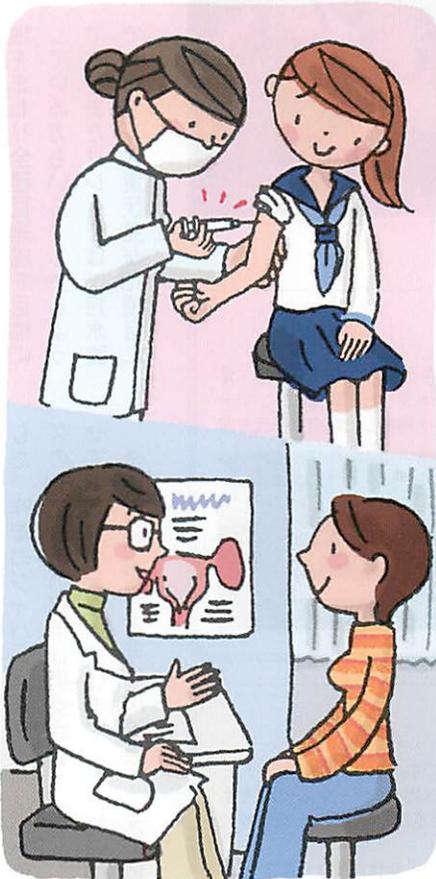
検診と予防が命を救う

そこで、細胞がガンに変わる前の「前ガン病変」で見つけるために行なうのが検診です。細

胞を綿棒などで擦って顕微鏡で見ただけですから、痛みもなく数分で終わり、「前ガン状態」で見つければ、子宮を取らずに完治することも可能です。実は出血などの症状が起こるのは、ガンになった後。何も症状がないうちに定期的に検診を受けることが大切です。

さらに最近では、このHPV感染を予防するワクチンができて、性経験のないうちに接種す

「娘さんにはワクチンを！ 大人になったら検診を！」これで、子宮頸ガンのために子宮を失う人、亡くなる人はゼロにできま



イラスト●すみもとなみ

ければ、子宮頸ガンになるリスクを半分以下に下げることができるようになりました。平成22年度の補正予算で中学生に公費補助することが決定したのをニュースでご覧になった方も多いでしょう。

す！ 元気に水泳を続けられるのは健康であってこそ。1年以内に検診を受けていない方は、ぜひ早めに受けてください。男性のみなさまも、パートナーや娘さんに：ぜひ、お勧めください。ね。

こんなに予防が可能になっているのに、日本人の子宮頸がん検診の受診率は約2割。出血して慌てて産婦人科に駆

次回、残念ながらガンになってしまった場合……。そのリハビリに水泳がお勧めだという話をしたいと思います。

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

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、日本水泳連盟医学委員会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

一人で簡単、陸トレシビ♪

ストレッチと補強運動
【臀部、ハムストリングス】

3月。別れがあれば出会いもある季節。そして水泳も新しいシーズンの到来です。泳ぎ込みの時期を経て、みなさん疲れていませんか？疲労がたまると、故障の原因になりますので、そんなときはこの陸トレシビのストレッチを参考に、体を労ってあげましょう。

ストレッチ

※脚を入れ替えて、逆側の臀部も同じように3方向ストレッチしていきましょう



このストレッチを行なうことで、臀部（おしり）の筋肉がほぐれ、力強いキック動作につながります。また、おしりの筋肉が硬くなりやすい人は腰痛になりやすい傾向があるので、このストレッチは腰痛予防にもなります。呼吸は止めずに常にリラックスした状態で、痛いと感じる手前の「イタ気持ちイイ」程度に体重をかけてストレッチをしていきましょう。

補強運動

ペットボトルを使う



臀部とハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）の補強運動です。写真のように臀部を上下に動かすと脚力の強化に、上げたままの姿勢を保持すると、体幹の補強につながります。脚の幅は骨盤の広さに合わせ、また、足の位置はくるぶしと膝のラインが床と垂直になる位置をキープして、動作を行ないます。

上下運動をする場合は、ゆっくりとした動作を心がけましょう。特に下ろす動作のときに、きつくなってドスンとお尻を下ろしてしまうと、補強運動の効果が薄れてしまうので注意してください。

両脚での運動に慣れてきたら、片脚を上げた姿勢にトライしてみましょう。

ペットボトルを使うと内転筋、いわゆる内ももにききます。また正しい体幹も意識しやすくなるなど、いいことづくしなので、ペットボトルがあるときはぜひ、使ってください。

※ペットボトル以外の物（タオルを丸めた物等）でも膝に挟むことで同様の効果が期待できます。



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Café[®]によろこそ!

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4回

旬の彩り野菜で 心も体も 春を満喫!

寒い季節もようやく終わりが近づき、待ちに待った春はもうそこまで。春になれば、「食」の面でも楽しみがまた増えますね! 春は旬の食材が多く、栄養面でもバランスよく、しかも彩り豊かで目でも楽しめそう。今からワクワクです。そこで今回は、「春野菜」をテーマにお届けします。鮮やかな色の食材が食欲を増進させるだけでなく、さらにその食感からも良い効果が得られるようです。食の面からも春を感じ、豊かなスイミングライフを送ってください。

栄養豊富な春野菜たち

春の野菜には、菜バナや蒨^{ぶき}のとうなど萌黄色の鮮やかな野菜から、筍^{たけのこ}やうどのように香りやホクホクさを楽しみながら味わうものがあります。これらの色や香りは運動を始める人にお勧めのパワーを持っています。

まず、萌黄色の春野菜といえ、菜バナ、ミツバ、フキノトウ、タラの芽、セリ、にら、蕪^{かぶ}です。これらの特徴は鉄、ビタミンC、β-カロテンが豊富なことです。運動を新たに始める人は、酸素運搬能力を上げるために鉄の必要量が増しますか

ら、春野菜の鉄分は持久力アップに有効です。さらに、新たな運動にチャレンジしたりトレーニングをレベルアップすると、

運動ストレスにより体内に酸化物質がたくさん発生します。これら酸化物質は赤血球を破壊し、溶血性貧血の原因となった細胞への攻撃による老化促進を招いたり、また組織を損傷し

生活習慣病やガンを発生させます。この酸化物質の除去や酸化抑制作用がある栄養素が、ビタミンCとβ-カロテンであり、抗酸化物質の代表的な栄養素です。定期的な運動で体の抗酸化能力は上がりますが、運動初期



イラスト●すみもとなみ

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行なっている。

香りを楽しむ春野菜です。歯ごたえや香りを楽しむことで唾液分泌量が増して消化能力が上がります。唾液は糖質の消化を行うので、唾液が

の人はその力が低いので食事から取り入れる必要があります。他の色の春野菜には、亜鉛が比較的多く含まれています。ほろ苦さとともに春の訪れを感じる筍やわらびなどが該当しま

す。亜鉛は細胞生成に必要であり、筋を含めた健全な細胞分裂

促進やたんぱく質合成、性腺の発育に関わります。味覚に不可欠な栄養素でもあるので、おいしさが解らなくなったら亜鉛不足かも? と自分で判断することもできます。

これらと比較して栄養素が少ないうどやふきは、歯ごたえや

十分に分泌されると口腔内で食品が消化されて胃腸の負担が減ります。また、香りによって脳が刺激され老化防止に役立ちます。

この春、春野菜を丸ごと味わって、水泳レベルをステップアップしてみませんか。

ライトアップ スイミングライフ



安田伸子さん
(65歳・KSC 寝屋川)

選手時代とは異なる 楽しさを知り、 今が一番楽しい!

昨年、65歳区分に上がり、自身初の世界新記録を樹立した安田伸子さん。今後の活躍がますます期待されるスイマーの1人だが、実は高校時代にバレーボール選手からスイマーへ転向、その後実業団でも競泳選手として活躍した経歴の持ち主でもある。エリート集団の中でもまれた時代、そして、マスターズ水泳を楽しんでいる今、安田さんの水泳への思いを語っていただいた。

「初めはメダルとかには縁遠かったのですが、リースACの中野耕次先生にアドバイスを受けるようになり、フォームやタイミングを改良したら、すべてが変わりました。5年目で花が開いたんです」
60歳の頃、平泳ぎで日本新記録を何度か樹立し、そして64歳のときに65歳区分の世界記録を破った。来年まで持つように」と、さらに練習方法やフォーム

改良に臨み、昨年、自身初となる世界新記録を樹立。
「現役時代、すべてを出しきれなかった分、未練というか。主婦業だけでは味わえない楽しさを、また水泳を再開することで味わうことができました。これも水の縁なんでしょうね。元気で、仲間に支えられ、いい指導者に恵まれ、今が一番楽しいです」
記録に挑戦することでやる気もわく。常に興味を持って、チャレンジすることが目標。レースの前のドキドキ感、レースのあとの達成感がたまらない。今が一番、と語る安田さんからは、水泳へのあふれる思いがガンガン伝わってくる。
これからも指導者として、スイマーとして、一步一步踏みしめながら、水泳を味わいながら、安田さんは前進していると考えている。

文◎八木陽子

アタッカーからスイマー!?

中学時代の3年間、安田伸子さんはアタッカーとしてバレーボールに青春をかけ、和歌山県大会優勝まで飾るほどの選手だった。もちろん、進学した伊都高校でもバレーボールを続けようと思っていたが…。

「バレーボールコートの横にプールがあったんです。水泳部の先生が私の両親の知り合いで。私の泳ぎを見たこともないのに、『泳げるんか? 明日からプールへ来い!』って言われて(笑)」

そのひと言がきっかけとなり、水着も持っていなかった安田さんは、数々の名選手を輩出する名門・伊都高校水泳部へ入部。平泳ぎで顔を入るこ

とを知らなかったくらいに初心者だったため、驚きや苦労も多かった。
「1年目は何が何だかわかりませんでした。雨の日は泳がないのかと思っていたら、雨の日でも練習がある。とにかく厳しい中で、3年間無我夢中で過ごしました」

しかし、バレーボールで培った基礎体力や恵まれた体格がスイマーとしての才能を開花。国体に3年間、平泳ぎで出場するなど、短期間に実力をつけた安田さんは、高校卒業後は強豪水泳部のある東レへ入社した。

「私は記録でも一番下。先輩方の中にはオリンピック候補選手もいらしたりして、とにかくエリート集団でした」
3年間選手として練習を重ね

たが、ヘルニアが悪化し、その後はマネジャーへ。陸上上がることはなつたが、名門チームで過ごした経験は、安田さんにとって貴重なものだったという。

フォーム改良が奏功。 記録に挑戦し、やる気がわく

結婚を機に、会社も水泳も辞めた安田さんだったが、お子さんが幼稚園に入った頃に、園児に水泳を教える授業の手伝いをするようになった。それから5



バレーボール選手から水泳選手へ。競泳に出会った和歌山・伊都高校水泳部時代の安田さん。伊都高校の先輩には、東政代さん、有田由子さんから国際大会出場を果たした日本のトップ選手が大勢



国体には平泳ぎの選手として3年間出場(写真は第17回岡山国体)。高校卒業後は東レに就職し、水泳部で活動を続けた

*プロフィール

1945年、和歌山県橋本市生まれ。中学時代はバレーボール部に所属したものの、伊都高校で水泳に出会う。未経験者ながら、名門水泳部で鍛えられ、卒業後は東レへ入社。3年間選手として活動するものの、ヘルニアのためにマネジャーとなりチームをサポート。結婚を機に退社し、その後は主婦業に専念。子供たちの水泳指導をきっかけに、水泳を再開。現在は、指導をしながら、自らもレースに参戦する日々を送っている。

チームダッシュ

神奈川



協会からのお知らせ

販売のお知らせ

◎2010年度
全国50傑ランキング
2010年度に開催された88の公認大会で出された記録を年齢区分ごとに集計した、50傑ランキングが4月上旬に出来上がりますので予約を受け付け致します。送料込みで3,000円。なお、4月～5月にかけて行なわれます短水路大会全会場でも販売を予定しております。

◎マスターズ水泳競技規則
マスターズ水泳の競技規則の2011年度版は送料込みで500円で販売いたします。

◎マスターズ水泳の手引き
マスターズ水泳の手引き、2011年度版が発行になりました。競技規則付B5判全94ページ、送料込みで1000円。

上記をご希望の方は、郵便局窓口備付のブルーの払込用紙(00190-3-113058 加入者名 社団法人日本マスターズ水泳協会)にて通信欄にご希望の内容をご記入のうえ、お手続きください。または、現金書留、郵便普通為替にて購入内容のメモを入れ、協会宛にお送りください。銀行振込不可。

2011年度の登録について

前号のマスターズニュースでお知らせしましたが、個人ID番号は今後登録者にとって大切な番号です。登録者の方々には、ID番号をメモしてご記憶くださいますようお願いいたします。

結成20周年!

マスターズニュースをご覧のみなさま、こんにちは。

私たち「チームダッシュ」は1991年2月14日に神奈川県相模原市で結成しました。市内の大会に出場していた仲間たちの「マスターズ大会に出よう!」の掛け声の元、「ダッシュ練習しかりしないから」「チームダッシュ!」でいんじゃないか?」のひとりで誕生しました。「チームとして何年継続して活動できるかが一番の価値だね」という思いを胸に、チームの名付け親でもあるチーム代表の田中巖さん、リーダー的存在の渡部利幸さんを中心として精力的に活動を続けてきました。そして2011年には結成20周年を迎えることができました。

現在所属しているメンバーは30名です。結成当初は想像もつかなかった200歳区分の

リレーが組めるようになりうれしい半面、119歳以下のリレーが組めなくなったというさびしさもあります。

「酒」で結ばれた絆

「飲み会」なくして当チームは語れません。大会の活躍もさることながら、飲み会での弾けぶりは、他のチームにも負けていないと思います。

メンバーは「酒」というとても強い絆で結ばれています。大会勧誘の決まり文句は「(大会後に)飲み会やるから今度の大会に出ない?」で、大会参加よりも飲み会参加の方が多いため、しばしばあります。

混合メドレーリレーが チームの代表種目

とはいえ、水の中でもしっかりと結束力を固め、結果も残してきました。これまでにリレー種目で樹立した日本新記録は71個。そのうち女子リレーが25個、混合リレーが38個となっています。特に



混合メドレーリレーは2001年以降、毎年世界新記録を樹立するなど、当チームを語る上で外すことのできない種目となっています。

女性陣の活躍が目立つチームですが、男性陣も大会への申し込みの取りまとめや、大会でのビデオ撮影などの裏方作業でチームに(女性陣に?)貢献しています。

これからもメンバー間の結束力をさらに固め、チーム結成30周年を目指して活動し続けることを目標としていきます。(チームダッシュ 中里 剛)

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	担当者名	電話番号	申込締切日
6月5日	2011年度富山県 マスターズ水泳短水路大会	富山県水泳連盟	富山市民プール	S	堀 肇	076-422-5321	4月28日
6月5日	第6回コナミススポーツクラブ マスターズ水泳競技会西日本大会	株式会社コナミススポーツ&ライフ	コナミススポーツクラブ本店西宮	S	起 和博	06-6374-5733	4月30日
6月11日～12日	もみじCUP 2011 マスターズ水泳大会	(財) 広島県水泳連盟	広島市総合屋内プール (広島ビッグウェーブ)	L	中川ゆかり	082-243-9897 (FAX)	5月9日
6月12日	第69回(社)日本SC協会関東支部 マスターズスイミングフェスティバル	社団法人日本スイミングクラブ協会 関東支部	町田市立室内プール	L	城戸由香里	03-3511-1552	4月28日
6月12日	2011湘南平塚マスターズ 長距離水泳大会	平塚水泳協会	平塚市総合公園温水プール	S	粟生 光一	0463-31-9489	4月28日
6月12日	第2回春季東北 マスターズ水泳競技大会	東北水泳連合・岩手県水泳連盟	盛岡市立総合プール	S	門口 雄	019-635-0950	5月9日
6月26日	第6回コナミススポーツクラブ マスターズ水泳競技会東日本大会	株式会社コナミススポーツ&ライフ	横浜国際プール	L	藤原 英宣	04-2928-6777	4月30日
9月18日	2011年度びんごマスターズ 水泳短水路大会	尾道マスターズ・ドルフィンクラブ	広島県立びんご運動公園 コミュニティプール	S	清水 昭作	0848-22-6200	7月30日
9月23日～25日	レインボーカップマスターズスイミング in NAGOYA 2011 (第20回)	名古屋市長・名古屋市教育局委員会 名古屋水泳連盟	日本ガイシアリーナ	L	金森健次郎	052-933-6122	7月31日

S=短水路(25m)、L=長水路(50m)