

【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 グランバレー三崎町7F

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

【発行人】大崎 剛彦

短水路大会京都会場の様子



2011年度日本マスターズ短水路大会 18会場で1万8350人が力泳

本年度の短水路大会が無事、終了いたしました。当初は4月3日から5月29日まで全国22会場で行なう予定でしたが、埼玉(深谷)、宮城(仙台)、千葉(習志野)、東京(江東)の4会場が「東日本大震災」の影響でプールの使用ができなくなり、開催することができませんでした。しかし、18会場では参加者の皆様が日ごろの練習の成果を発揮され、好記録も続出いたしました。

今年初開催となりました神奈川県(川崎)会場の「多摩スポーツセンター」には163チーム、746人の参加があり、佐野和夫日本水泳連盟会長、阿部孝夫川崎市長も開会式にご出席いただき、新記録樹立者との記念撮影などに参加者も笑顔でいっぱいでした。

また、静岡(熱海)会場「マリンスパあたま」でも熱海市観光関連団体の協力もあり、一層盛り上がった雰囲気の日となり、179チーム、700人の参加者も大いに喜ばれたことでしょう。

さあ、今度は「ジャパンマスターズ2011」が開催されます。東京辰巳国際水泳場で開催の予定が大阪のなみはやドームに変更となりました。水泳大好き人間が大阪に集結。なにわの空に大きく響き渡るマスターズの声!



東日本大震災義援金受け付けのお知らせ

(社)日本マスターズ水泳協会では、「東日本大震災」の義援金を年間通じて受け付けております。短水路大会では多くの義援金をお寄せいただき、感謝申し上げます。「ジャパンマスターズ」「ウーマンズ・スイム・

フェスティバル」「日本マスターズ水泳長距離大会・愛知会場、町田会場」におきましても皆様からのご協力をお願い申し上げます。読売新聞社を通じて被災地にお送りさせていただきます。

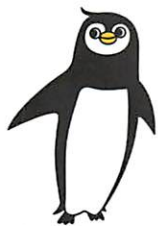


協会のキャラクター「ジエームス君」を よろしく願います!

日本マスターズ水泳協会にマスコットキャラクターが誕生いたしました。短水路大会や協会ホームページを通じて名前を募集しておりましたが、28件の応募をいただきました。

と決定いたしました。新しく協会のマスコットキャラクターとなりましたので、可愛がってください。

ペンスケ、ペンタ、マッハ等ありましたが、選考の結果、Japan Masters Swimmingの頭文字を取って「ジエームス君」



Japan Masters
Swimming

不正出場

5月8日(日)に行なわれた、日本マスターズ水泳短水路大会・福岡会場にて不正出場がありました。リレー種目でオーダー登録された選手に代わり、協会未登録者が泳ぎました。

5月19日(木)に開催された理事会で、マスターズ水泳競技会規則第8条スポーツマンシップの違反について有無が討議され、チームの今年度登録抹消、関係者の今年度登録抹消と1~2年の登録停止の処分が決定いたしました。マスターズ水泳には、フェアプレーの精神で大会参加してください。

リレー種目日本記録公認

日本記録の暫定が多いリレー種目について、7月1日付けで日本記録の公認を行ないます。

日本記録は、7月上旬協会ホームページで発表いたしますので、ご確認ください。

(社)日本マスターズ水泳協会 競技委員会

★今後の主催大会予定

- ジャパンマスターズ2011/なみはやドーム 7月15日(金)~18日(月・祝)
- 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(木・祝)
/東京会場 町田市立室内プール 11月5日(土)~6日(日)

開催日：2011年5月29日(日) 会場：マリンスパあたま

静岡(熱海)会場

写真・文◎田中千代実



今年初開催の熱海会場「マリンスパあたま」は、お宮の松やサンビーチに近く、JR熱海駅からバスで10分程のところにある。当日は季節外れの台風発生であいにくの雨となったが、700人の参加者で会場は活気にあふれた。指定管理者の明治スポーツプラザが、東日本大震災被災地支援のためのチャリティ募金として参加者一人あたり500円、世界記録樹立で10万円の募金することを決め、地元では話題を提供していた。

レースも、温泉も、観光も！
欲張りに楽しめる大会



海に面し初島と大島が見える絶好のロケーション。晴れた日にもぜひ来てみたい！
流水周回プールはレース後のダウンに最適。アップは休憩時間帯に本プールが使える。

るリゾート地です。アットホームな大会で日頃、一生懸命練習に励むスイマーの癒しになればいいですね」と話す。商店街には大会開催の旗が立ち並び、選手と同伴者の宿泊、飲食の割引も実施された。会場向かいのホテルは畳敷きの宴会場を選手控え室として提供するなど町ぐるみの温かい歓迎ぶりだった。

参加者は「昨日は妻と子どもと温泉旅館に宿泊し家族サービしました」(55歳区分男性)、「仲間全員が午前中のレースにのみエントリーして、午後から海鮮料理を堪能しに行きます」(45歳区分女性)、「前泊して宴会だったので、午後のレースに

【地元チーム紹介】

チームマリンスパ



ホームプールが会場となり、今大会を目指してチームを結成。震災前は営業前に早朝練習を行なうなど熱心に取り組んでいたが、震災後は休業期間もあり、練習もままならなかった。しかし「メダルをもらった人も多く、レースの楽しさを味わえたので、今度は自分たちが遠征したいと張り切っています!」(岩崎陽介コーチ)

スポーツクラブルネサンス・トア沼津



総勢31名がバスで参加。海老原亮平コーチは「県内の大会なのでできるだけ皆で参加しようと呼びかけました。年末のルネサンスクラブ大会で毎年11位なので、今年はベストメン入りを目指し、この大会で勢いをつけたいと思います!」。「シャツや水筒を揃え、応援にも力が入っていた。

エントリーして、ゆっくり会場入りしました」(50歳区分女性)、「レース後に生徒さんたちと温泉旅館に宿泊して祝杯をあげます」(100mバタフライ45歳区分日本新記録樹立・坂大平さん/水王)と、大会前後の観光とグルメを楽しむ方々が大半だった。

会場入口には屋台が出て、熱海名産の干し物(その場で網焼きも可!)、イカメンチ、焼きそば、ビールも販売。審判はアロハシャツを着用し、アッププールは流れる周回プール。休憩時間にはプールサイドで地元ポーカーのライブやフラダンスが披露された。施設内の温泉や水着着用のスパ(ジャグジー・打たせ湯、サウナなど12種類)も利用でき、レース後の身体をほぐすのに最適!まさにリゾート

アロハにフラダンス！ リゾート気分も満喫



▼入り口では地元のB級グルメや干し物、焼きそばの屋台も出店された。
▼レストランも充実。「レースのときはいつもおにぎりや補給食ですが、今日は特別に皆でランチタイムです!」



ト気分満喫だ。「レース環境は(細めのコースロープ、フラットなスタート台など)改善すべき点もありますが、休憩中に楽しいイベントがあつて美味しいものが食べられ、レースの後に温泉に入れるのは最高ですね」「今日はあいにくの雨でしたが、お天気がいいと眺めも最高でしょうね。来年もまた来たいです」と、選手はひと味違う大会の雰囲気を楽しんでいた。

▼プールサイドや休憩場所ではフラダンスや地元出身のポーカーのライブが開催された



開催日: 2011年5月15日(日) 会場: 川崎市多摩スポーツセンター

写真・文◎森田 好

神奈川(川崎)会場

出来たて会場での初開催
初種目では世界記録5個突破



小田急線「読売ランド前駅」、京王線「京王稲田堤駅」から頑張れば歩ける距離。春には「らぼう菜」が採れ、秋には「多摩川梨」が最盛期を迎え京王線各駅に臨時の販売所が出る。そんなのかな川崎市多摩スポーツセンターで初の短水路大会開催。開会式には佐野和夫日本水泳連盟会長、阿部孝夫川崎市長が出席。新記録は世界記録5個、日本記録40個が誕生した。

1年前から準備に奔走した細川慶隆さんに御苦労を聞いた。「日本マスターズ水泳協会と川崎水泳協会の意見が一致、川崎会場が誕生しました。震災で3月26日のこけら落としは中止にな



環境にも、人にもやさしい設備が整えられた会場。そのこけら落としとなった今大会は無事、終了

★トピックス

①最新式スタート台への反応



今大会で画期的だったのは、傾斜角10°で後方にブロックの付いた最新式スタート台。活用したスイマーに聞いてみると「飛び込んだスピードそのままに浮きあがり、泳ぎにつながった」「深く入りすぎた」「リレーで初めてのスタート台でベストが出た」などさまざまだったが、総じて好印象の意見が多かった。

②新採用のリレー種目に意欲



4×100mメドレーリレーと4×200mフリーリレーで世界新記録を出すために川崎会場に参加したと言う119歳以下区分の東水会の4人のメンバー(横倉良行、井上翔太、深谷考平、工藤崇史)。メドレーリレーの世界記録突破後のインタビューでは満面の笑顔でカメラに収まってくれた。大学水泳部OBの皆さんは各自で練習、水泳のお陰でこうして仲間と一致団結し世界新記録という目標に向かって頑張ってきた。

フリーリレーは惜しくも日本新記録に終わり、言葉が出ないくらいがっかりしていたが気を取り戻し「スポーツマンスピリットでまた、チャレンジします」と答えてくれた。卒業しても先輩・後輩共に夢を実現する事の素晴らしさに感動させられた。

りましたが、今日の大会を落成記念大会とすることができました。4×100mメドレーリレー、4×100、4×200mフリーリレーの種目を入れることにより競技性を強調した結果、受付開始からレベルの高いチームの申し込みで30、40歳代のマスターズスイマーが多く参

加されました。準備までは大変でしたが打ち合わせや競技が行っていくうちにすべてうまくいきました」

大会自体は、競技役員の方との意思疎通がうまくいき順調な進行であることがうかがえた。また、プール責任者の大野一郎さんいわく、100%ではないが太陽発電により建物自体の電力をまかない、また雨水を貯めてスポーツセンター周囲の植物に散水しているという。プールは2分割可動床で深さが調整でき、車椅子ごと入水できるなど、環境にやさしい、人にやさしいプールである。日赤救護員の川上早苗さんは「10時間に及ぶ大会でしたが誰1人、救護室を訪れるスイマーがいなくて自己管理のレベルの高さに驚いています」と感心されていました。

世界新&日本新樹立の東水会チーム

4×100mメドレーリレーと4×200mフリーリレーで世界新記録を出すために川崎会場に参加したと言



写真右■4×100mメドレーリレーで世界新、4×200mフリーリレーで日本新を樹立した東水会チーム
写真左■1年前から大会準備に奔走された細川さん。お疲れさまでした

開催日：2011年5月22日（日） 会場：京都アクアリーナ

京都(京都)会場

文・写真◎隅田喜郎

25m×8コースを2面設置
2400人超の参加者で
活気あふれる

新緑の『緑の丘』につつまれ、自然光が降り注ぐ明るい館内に拍手と声援があふれる。

5月22日（日）、日本マスターズ水泳短水路大会の京都会場が『京都アクアリーナ』で開催された。会場は西京極総合運動公園内にある国際規模の競技会が開催できる施設。50mのメインプールを25m×8コースのA・Bと2面設置して実施した。

大変な期待と人気を呼び、申し込みを開始して、3月16日の時点で定員をオーバー。383チーム、2424名ものマスターズスイマーが参加した。仲間やファミリーの熱気溢れる大声援で盛り上がった。

世界新記録1、日本新記録4が誕生

記録面では世界新記録1、日本新記録4が誕生した。

中でも200m自由形、2分56秒28の世界記録を突破した山



西京極総合運動公園内の『緑の丘』から見た会場全景。つつじが満開だった

本新吾さん（island / 80歳区分・大阪府高槻市）は「身体の調子は良くないんです。昨年内視鏡でポリープを11個も切り取って体重は6kgも激減しました。でも皆さんのお陰で良い記録が出てほっとしています」と、今日はこの一本に絞って出場したらしい。

200m個人メドレー2分52秒88、200m背泳ぎ2分58秒82と2つの日本記録を突破した内海慶子さん（リーズAC / 55歳区分・大阪府枚方市）は「ピツクリです。個人メドレー大好き、誰もが得手、不得手の種目があって面白いですね。でも200m背泳ぎはしんどかった」と、引き上げていく後ろ姿はまだまだ元気だった。

谷智恵さん（水夢100京都 / 85歳区分）は25m自由形22秒08で日本記録を突破した。「病み上がりで、まさかと思いましたが」という。谷さんは昨年2月

25m×8コースを2面とったプール全景。手前がB面プールで主に男子競技、向こうがA面で女子競技が行なわれた



3階の観覧席まで埋めた応援の仲間やファミリー

に内臓の大手術、1年間泳げなかったそうだ。「入院中もせつたいプールに帰ってやろうと、病院の廊下をせつせと歩いていました。人生は目標、生き甲斐があれば・・・良かった水泳のおかげです」と、明るい笑顔が印象的だった。



★トピックス

注目度No.1!

「ベスト出ずまで帰れません」
Tシャツが注目集める



「ベスト出ずまで帰れません」黄色いTシャツがスタンドで目立った。京都・城陽市のチームだ。チームの代表者、新貝勝さん（71歳）は「城陽がどこにあるのかわかってもらおうとTシャツを新調するときチームのメンバーの総意で背中にあんなコピーを入れました。効果きめん、みんなベストタイムを連発して、このTシャツは大成功でした」と、大喜びだった。



◎東北から全国のみなさまへ 水泳仲間からの「励まし」、ありがとうございました

短水路大会の仙台会場（宮城県総合運動公園総合プール）は、4月10日開催予定でした。3月12日申し込み締め切りを控えてほとんどのチームの申し込みが終えていきましたが、残念ながら大会は中止せざるをえませんでした。

各チームへ大会中止と申し込み金の返金手続きのお知らせをしました。宮城、福島、海沿いの3チームには手紙、電話の連絡がつかず、とても心配です。仕事場や自宅が流されて郵送先を変えてほしいとの連絡もありました。そんな中、関東方面の7チーム、33名の方から申込金すべてを義援金に回してほしいとの申し出を受けました。

中には、はじめて大会参加を決め、15人の仲間と楽しみを膨らませながら申し込みをされ、練習に励んでおられたチームもあり、申し訳なくて胸が痛みます。感謝して日本赤十字社に送金させていただきました。

皆様からの励まし、お気遣いはありがたく、くじけはられない、頑張ろうという気にさせていただきました。来年の短水路大会は2年分の盛り上げで皆様をお迎えできるよう、元気になっていきますので、ぜひとも来年お出かけ願います。

ありがとうございました。

文◎佐藤博美（短水路大会仙台会場主管・ライプスポーツ）

SWIMMER'S VOICE

[出場者インタビュー] ▶

2011度日本マスターズ短水路大会



古賀早紀さん ※写真中央
(海自横須賀・28歳)
★熱海会場

復興支援の中の、つかの間の休息

120歳区分の混合メドレーリレーとフリーリレーに夫、妹、同僚と組んで出場。4人は海上自衛隊横須賀勤務の職場仲間でもある。「エントリーしたときは日本記録を狙っていましたが、震災後の災害派遣で当初予定していたメンバーが揃わず、今回は、記録突破はなりませんでしたが。支援物資の船輸送などで夜も寝ずに働く日もあり、水泳どころではない時期もありました。今は少し落ち着いたので、参加できるメンバーで出場することにしました。泳げる環境にいることに感謝です」。娘の華泳ちゃん(3歳)を連れ1泊旅行をかねての参加。レース後のダウンは流水プールで華泳ちゃんと遊泳していた。



成田真由美さん
(横浜サクラ・41歳)
★熱海会場

水泳を通して復興に貢献したい

パラリンピック3大会連続金メダリストの成田さんは、50m自由形と平泳ぎに出場。自由形は42秒46だった。「私は左手と脚が不自由なので、長水路よりターンのある短水路のほうが苦手ですが、今日の記録には満足です！ 隣の人と最後まで競えたのがよかったと思います。マスターズ大会は仲間がいて応援もしてもらえるので楽しいです。目標はビリにならないこと！ ブービーを狙っています。今私は、車椅子で被災地に行っても何もできないので、水泳を通じて何か役に立ちたいとチャリティスイム開催に携わっています。今大会が復興義援金チャリティ大会なのも素晴らしいアイデアだと思います」



根津谷恭子さん
(コナミ西葛西・69歳)
★江戸川会場

“プールの神様”への恩返し

宮城仙台市の海沿いの町に住む根津谷さんは、地震発生時、翌日に東京で開催される練習会に参加するためスイミング用具一式を持って近くの駅に立っていた。地震発生後、高台に逃げたので命拾いしたが、家は津波に襲われ、今は埼玉の公団を避難所にして暮らしている。「私はプールの神様に守られました。水着やゴーグルが大丈夫だったのは神様が水泳を続けるようにしてくださったと思います。被災後初めてプールに入ったとき、身体が「泳ぎたい！キックも打ちたい！」と言うんです。本当に気持ち良かったです。スイマーはみんな泳ぎたいんですよね。私は泳ぐことから一歩前に進もうと江戸川大会に出場しました」



丸山一代さん
(BS 八女・64歳)
★福岡会場

水泳部全盛期を築いた先輩との出会い

福岡県立朝羽高校は創立117年を迎えた昨年3月に閉校となった。6年先輩の古賀禮子さん(写真右)は昭和32年(1957年)入学。昭和30年代、全国制覇した水泳部の“溜池”練習組の一人。昭和36年に25m×12コースの筑後川から水を引くプールができた。丸山さん(写真左)は昭和38年入学のプール練習組である。そんな2人が平成16年(2004年)全九州マスターズ大会で出会った。丸山さんは「凄い先輩の噂は聞いていたので急いで挨拶に行った」という。古賀さんは旭化成水泳部で活躍、その後48才からマスターズで再度活躍の場が到来した。2年前からジャパンマスターズへ同行。「朝羽の第一次全盛時代の活躍された話や、友人知人の方々も紹介して頂き、全国、海外大会とこれから参加したい」と意欲を見せてくれた。



阿部みゆきさん
(クラブ福岡/47歳)
★川崎会場

写真左から藤井さん、渡邊さん、西村さん、阿部さん

仲間の絆で頑張れたメドレーリレー

仕事を持っている4人が揃って初めて参加した大会で4×100mメドレーリレー(160歳区分)に挑戦した。メンバーの藤井優子さん、西村麻美さんは元スイマー。渡邊陽子さん、阿部みゆきさんは39歳からの水泳初心者組。クラブレーシングチーム(ART)で飯塚良久、和田晃彦コーチに指導して頂いているが、練習は厳しく高度だが終われば楽しいものだという。第4泳者の阿部さんは「隣と並んだのはわかったが最後の25mは体が動かなかった。責任があるので力が入ってしまいましたが、仲間の力を味方に頑張れました。経験を生かし再チャレンジします。このような種目の機会が増えると良いですね。コーチへの信頼と仲間への信頼の強さを感じたチームでした。」



柴田龍郎さん
(75歳・KUS)
★福岡会場

写真左から蒲池さん、柴田さん、野瀬さん、立石さん、後藤正さん

55年ぶり念願のチーム結成

「我々の世代は水泳のメッカ神宮プールで泳ぐのが憧れでした。55年前回らずもインカレのリレーで6位入賞し大喜びをしたことが今でも胸に焼き付いています。年2回のOB会でそんな昔話に花が咲き、もう1度リレーを組み、青春を取り戻したい思いが強くなりました」。野瀬善彦さん、柴田さん、立石正巳さんは別々のチームで泳いでいたが蒲池徹志さんは22回フルマラソンを完走している陸の達人。55年間、泳いでいない彼を説得して、チームが結成された。リレーの感想は「個人の記録も良く楽しく満足しています。目標は老骨に鞭打ち、あと5年、320歳区分リレー結成まで頑張ります」。リレーの心地よい責任を感じながら目標に向かって水泳を楽しんでおられる姿に頭が下がります。



洛中洛泳会
(119歳区分)
★京都会場

写真左から黒野さん、西原さん、藤原さん、岸本さん

将来のドクターめざす 最年少の医大生リレーチーム

将来はドクターをめざす洛中洛泳会(京都府立医科大)は女子4×50mフリーリレー(119歳区分)で2分26秒67のベストタイムで泳ぐ。黒野由莉さん(21歳)、西原玲奈奈さん(19歳)、藤原誠子さん(22歳)、岸本美南海さん(23歳)の最年少チームだ。「いつもこの京都アクアリーナで練習しています。日ごろ慣れているプールなのでのびのびと泳げました。大会が楽しめたので良かったです」と、若さがほとばしる雲丹気が頼もしかった。



京都SSおぐら
(280~319歳区分)
★京都会場

写真左から柳野さん、廣江さん、青木さん、林さん

みごとな逆転優勝 地元の最年長チーム

混合4×50mフリーリレー(280~319歳区分)で、みごと逆転優勝した京都SSおぐらの最年長チーム。柳野育子さん(66歳)、廣江崇子さん(68歳)、青木孝明さん(74歳)、林真左弘さん(77歳)の4人だ。「とにかくアンカーの林さんが凄かった。大逆転の泳ぎでしたもの。みんなこの大会を楽しみにしていました。またこのメンバーでメドレーリレーに出場します」と、この大会にはチームから26名が出場している。



長岡SS
(119歳以下区分)
★京都会場

写真左から下田さん、村上さん、山本さん、松林さん

地元の若々しい 混合メドレーリレー

まさに若々しいイケメンと美女チームだ。混合4×50mメドレーリレー(119歳以下区分)で2分0秒33の好タイムで健闘した長岡SS(京都府長岡京市)の下田毅(26歳)、村上菜里(20歳)、山本郁也(20歳)、松林空(20歳)の4人。「親しみやすい大会」「地元の水泳なので泳ぎやすい」「泳いだらベストタイムが出る」と、口々におしゃべりする。これからのマスターズ大会を支えていく若い力だと感じた。

世界記録突破・日本新記録樹立者一覧(会場別)

混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	アクルス神戸 (松村和香子、阪井一郎、山本慎一、中根千寿)	5:01.90	男子4×100mフリーリレー	160～199歳	T. ダッシュ (小川英明、中里剛、渡部利幸、北村耕一)	3:54.93
混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	広島イルカ (喜田賢、浮田陽子、芝啓道、松本純江)	5:26.77	男子4×100mフリーリレー	119歳以下	セントラル二俣川 (前田崇行、酒井駿、穂積雅之、知見邦彦)	3:40.66
混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	ロイヤルSP (奥田律子、林茂登司、奈良了輔、楢山明代)	5:36.98	男子4×100mフリーリレー	119歳以下	セントラルF東戸塚 (樋口裕輔、佐藤駿介、小倉涼、長崎啓)	3:43.88
混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	コナミ明石 (山本末喜、井筒星一、兵頭てるみ、富塚砂穂子)	5:40.87	男子4×100mフリーリレー	119歳以下	セントラル西東京 (中嶋孝明、井上裕平、山下征己、阿部将和)	3:54.50
混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	ゲンゼST (川口治彦、谷口誠一、諸島啓子、渡邊智香)	5:49.57	女子4×200mフリーリレー	280～319歳	BIG横浜 (米沢祥子、鮮良三和子、戸田浩美、渡邊園枝)	14:06.35
混合4×100mメドレーリレー	200～239歳	あらいSS (藤城直幸、加賀美エミ子、新井敏郎、吉澤君子)	5:49.88	女子4×200mフリーリレー	200～239歳	オアフクラブ (岩城美保、梅田美由紀、幡野かおる、一木真美子)	10:55.97
混合4×100mメドレーリレー	120～159歳	コナミ西宮 (鎌倉友樹、大山夏生、桑田剛、藤岡京子)	4:21.87	女子4×200mフリーリレー	160～199歳	セントラル二俣川 (岡本奈美、武井麻知子、堀秀子、鈴木亜紗子)	10:34.04
混合4×100mメドレーリレー	120～159歳	セントラル二俣川 (大場翔大、岡本奈美、前田崇行、齋藤愛)	4:26.63	女子4×200mフリーリレー	120～159歳	両国きんぎょ (平出友紀、蛭川紗月、松田仁美、岩下満智子)	9:02.34
混合4×100mメドレーリレー	119歳以下	GREENS (濱田吉美、高見智也、建部峰志、山中望)	4:24.06	女子4×200mフリーリレー	119歳以下	セントラル西東京 (山下千弥、吉田絵理菜、野田りょうこ、中嶋梓)	9:22.07
混合4×100mメドレーリレー	119歳以下	セントラル二俣川 (矢内絵梨香、穂積雅之、鈴木遼、内田歩衣)	4:24.66	男子4×200mフリーリレー	280～319歳	立川水協 (石橋敏生、宮内勤、門倉準司、駒野誠)	12:57.59
混合4×100mメドレーリレー	119歳以下	H2O (川口千晶、高津弓奈、村上忠吉、田坂英都)	4:25.31	男子4×200mフリーリレー	280～319歳	BIG横浜 (田中昇、馬江治喜、寺田定夫、永島稔)	13:15.77
【相模原会場】/個人7個	リレー1個			男子4×200mフリーリレー	160～199歳	セントラル前橋 (天笠秀俊、今井正太郎、金子恵一、久保田雅彦)	8:37.76
女子100m個人メドレー	85～89歳	小林陽子(YOUTH)	2:22.40	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	ゴールドR (鎌田陽介、衣笠竜也、白田達明、中村健太郎)	8:18.93
女子100m自由形	75～79歳	米沢祥子(BIG横浜)	1:26.23	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	T. ダッシュ (小川英明、毛利厚、中里剛、和久井雄一)	8:27.42
女子100m背泳ぎ	55～59歳	小葉松能理子(mimiSC)	1:18.97	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	セントラルF東戸塚 (小倉涼、樋口裕輔、関口義和、徳田充)	8:30.32
女子25m自由形	45～49歳	中野純子(東京SC)	12.99	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	カワサキSC (山口学功、菊田力、忠平真人、向井孝司)	8:35.45
男子25mバタフライ	75～79歳	松本弘(T・風林火山)	14.54	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	セントラル西東京 (山下征己、中嶋孝明、清水照久、阿部将和)	8:41.16
女子50m平泳ぎ	50～54歳	桑野美佐(イトマン百合)	38.23	男子4×200mフリーリレー	120～159歳	セントラル二俣川 (鈴木遼、永瀬知子、下家成人、近藤大輔)	8:42.52
男子50mバタフライ	75～79歳	松本弘(T・風林火山)	33.28	男子4×200mフリーリレー	119歳以下	セントラル二俣川 (前田崇行、酒井駿、穂積雅之、知見邦彦)	8:10.32
女子4×25mメドレーリレー	320～359歳	BIG横浜 (田中茂子、倉田政枝、米沢祥子、鴨下美江子)	1:31.55	男子4×200mフリーリレー	119歳以下	東水会 (深谷考平、横倉良行、小出学、工藤崇史)	8:16.34
【福岡会場】/個人1個	リレー0個			【京都会場】/個人4個	リレー0個		
男子100m平泳ぎ	30～34歳	今井亮介(Wイヤーズ)	1:00.95	女子25m自由形	85～89歳	谷智恵(水夢100京)	22.08
【江戸川会場】/個人1個	リレー0個			女子200m個人メドレー	55～59歳	内海慶子(リーズAC)	2:52.88
女子25mバタフライ	75～79歳	五十嵐源一(SWあざみ)	15.65	男子200m自由形	80～84歳	山本新吾(island)	2:56.28
【川崎会場】/個人1個	リレー39個			女子200m背泳ぎ	55～59歳	内海慶子(リーズAC)	2:58.82
女子50m自由形	45～49歳	中野純子(東京SC)	27.58	【札幌会場】/個人1個	リレー8個		
女子4×100mメドレーリレー	240～279歳	オアフクラブ (小林由喜子、渡部みさを、金井由子、杉村律子)	6:16.13	女子400m自由形	18～24歳	小原瞳美(イトマン北口)	4:28.24
女子4×100mメドレーリレー	200～239歳	オアフクラブ (梅田美由紀、一木真美子、岩城美保、幡野かおる)	5:32.49	女子4×100mメドレーリレー	320～359歳	札幌MST (久慈澄子、福岡なか、佐々木春子、山本良子)	10:01.03
女子4×100mメドレーリレー	160～199歳	ゴールドR (白田なほみ、宮園智美、斎藤千洋、小林美和子)	5:06.01	女子4×100mメドレーリレー	200～239歳	札幌ウエブ (川元英子、加藤久美子、沢田愛里、名取裕美子)	6:04.15
女子4×100mメドレーリレー	160～199歳	セントラル二俣川 (武井麻知子、鈴木亜紗子、岡本奈美、堀秀子)	5:15.62	女子4×100mメドレーリレー	200～239歳	OSP (高野華寿江、桑山和代、桜田幸子、渡辺瑞世)	6:15.15
女子4×100mメドレーリレー	120～159歳	両国きんぎょ (岩下満智子、蛭川紗月、松田仁美、平出友紀)	4:30.71	女子4×100mメドレーリレー	160～199歳	F-SWIM (志手直子、上野圭子、平松亜由美、増谷久美子)	5:02.71
女子4×100mメドレーリレー	120～159歳	T. ダッシュ (坂本弥生、酒井清美、毛利美也子、松尾登美子)	4:50.75	女子4×100mフリーリレー	200～239歳	OSP (高野華寿江、桑山和代、桜田幸子、渡辺瑞世)	5:22.41
女子4×100mメドレーリレー	119歳以下	セントラル西東京 (山下千弥、小野真沙美、野田りょうこ、吉田絵理菜)	4:49.95	女子4×100mフリーリレー	120～159歳	イトマン北口 (田村このみ、堤順恵、田中美香、岩川紗知枝)	4:26.57
男子4×100mメドレーリレー	119歳以下	セントラル二俣川 (酒井駿、知見邦彦、鈴木遼、前田崇行)	4:01.79	女子4×100mフリーリレー	120～159歳	F-SWIM (平松亜由美、岩崎希苗、上野圭子、増谷久美子)	4:37.24
男子4×100mメドレーリレー	119歳以下	東水会 (横倉良行、井上翔太、深谷考平、工藤崇史)	4:02.01	女子4×100mフリーリレー	120～159歳	OSP (井村嘉恵、高橋史江、鹿内朗代、伊藤碧)	4:51.51
女子4×100mフリーリレー	320～359歳	BIG横浜 (米沢祥子、田中茂子、倉田政枝、鴨下美江子)	7:16.31	【前橋会場】/個人1個	リレー0個		
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	セントラル世田谷 (吉野治子、桶谷智子、高梨美樹、廣瀬文子)	5:17.48	男子50mバタフライ	75～79歳	五十嵐源一(SWあざみ)	36.14
女子4×100mフリーリレー	120～159歳	両国きんぎょ (松田仁美、蛭川紗月、平出友紀、岩下満智子)	4:06.03	【熱海会場】/個人2個	リレー0個		
女子4×100mフリーリレー	120～159歳	T. ダッシュ (毛利美也子、酒井清美、松尾登美子、坂本弥生)	4:19.00	男子100mバタフライ	45～49歳	坂大平(水王)	1:00.18
女子4×100mフリーリレー	120～159歳	ゴールドR (白田なほみ、宮園智美、斎藤千洋、田中小百合)	4:33.31	男子50m自由形	75～79歳	松本弘(T・風林火山)	31.10
女子4×100mフリーリレー	119歳以下	セントラル西東京 (吉田絵理菜、小野真沙美、野田りょうこ、中嶋梓)	4:15.67				
男子4×100mフリーリレー	280～319歳	立川水協 (石橋敏生、宮内勤、手島剛、山口末男)	5:27.11				
男子4×100mフリーリレー	200～239歳	NECGSC (上田直行、村井明、藤本忠、鳴嶋康雄)	4:17.80				
男子4×100mフリーリレー	160～199歳	セントラル前橋 (天笠秀俊、福島大介、滋野文夫、久保田雅彦)	3:52.05				
男子4×100mフリーリレー	160～199歳	WITH H (池田正輝、岩城哲雄、稲田明、永田竜司)	3:52.92				

★日本タイ記録

【福岡会場】/個人1個	リレー0個		
男子50m平泳ぎ	30～34歳	今井亮介(Wイヤーズ)	28.20

2011年度日本マスターズ水泳短水路大会

★世界記録突破者

[広島会場] / 個人1個 リレー0個			
女子50m平泳ぎ	95～99歳	長岡三重子(きらら柳井)	2:27.66
[門真会場] / 個人0個 リレー2個			
男子4×100mメドレーリレー	119歳以下	ダブルプレー (矢野太志、山本尚志、末松伸朗、濱岡孝史)	4:02.06
混合4×100mフリーリレー	119歳以下	エルエスト (横田宏幸、中野志保、片山めぐみ、橋本顕敬)	4:01.50
[相模原会場] / 個人1個 リレー0個			
男子50mバタフライ	75～79歳	松本弘(T・風林火山)	33.28
[川崎会場] / 個人0個 リレー5個			
女子4×100mメドレーリレー	160～199歳	ゴールドR (白田なほみ、宮園智美、齋藤千洋、小林美和子)	5:06.01
女子4×100mメドレーリレー	120～159歳	両国きんぎょ (岩下満智子、蛭川紗月、松田仁美、平出友紀)	4:30.71
男子4×100mメドレーリレー	119歳以下	東水会 (横倉良行、井上翔太、深谷考平、工藤崇史)	4:02.01
女子4×100mフリーリレー	320～359歳	BIG横浜 (米沢祥子、田中茂子、倉田政枝、鴨下美江子)	7:16.31
女子4×100mフリーリレー	120～159歳	両国きんぎょ (松田仁美、蛭川紗月、平出友紀、岩下満智子)	4:06.03
[京都会場] / 個人1個 リレー0個			
男子200m自由形	80～84歳	山本新吾(island)	2:56.28
[札幌会場] / 個人0個 リレー1個			
女子4×100mメドレーリレー	320～359歳	札幌MST (久慈澄子、福岡なか、佐々木春子、山本良子)	10:01.03

★世界記録・初樹立者

[門真会場] / 個人1個 リレー0個			
女子1500m自由形	95～99歳	長岡三重子(きらら柳井)	55:14.66

★日本新記録樹立者

[神戸会場] / 個人1個 リレー0個			
男子200m平泳ぎ	65～69歳	辻憲昭(S・パティオ)	2:59.00
[松山会場] / 個人3個 リレー1個			
男子400m自由形	40～44歳	ミクルジョンG(桂川ALC)	4:17.81
女子25m自由形	95～99歳	長岡三重子(きらら柳井)	38.03
女子25m自由形	75～79歳	山脇総子(PS倶楽部)	16.91
男子4×25mフリーリレー	280～319歳	ウエスタン (浜田龍男、宮崎泰助、矢部亮光、竹本昭和)	55.24
[長野会場] / 個人1個 リレー3個			
男子100m自由形	75～79歳	松本弘(T・風林火山)	1:10.09
女子4×200mフリーリレー	119歳以下	H2O (阪口あつ子、金野麻美、福田智子、白井志実)	11:07.28
男子4×200mフリーリレー	280～319歳	ブスイレ (志々田侑重、菅根静雄、北宅貞男、長岡孝行)	15:05.66
男子4×200mフリーリレー	160～199歳	ISCオルカ (伊部敏行、金山天一、宮島大助、鈴木宏次)	8:30.90
[愛知会場] / 個人0個 リレー1個			
女子4×25mフリーリレー	240～279歳	DREAM (徳野久美子、野田敏枝、三浦晴子、小林すみ子)	1:01.45
[広島会場] / 個人1個 リレー0個			
男子50m平泳ぎ	50～54歳	大槻正明(広島イルカ)	32.58
[門真会場] / 個人13個 リレー53個			
女子100m平泳ぎ	55～59歳	内海慶子(リーズAC)	1:28.36
女子100m背泳ぎ	85～89歳	田口和子(水夢100京)	2:20.40
女子200m平泳ぎ	55～59歳	内海慶子(リーズAC)	3:03.36
女子200m平泳ぎ	18～24歳	高津弓奈(H2O)	2:34.89
男子400m個人メドレー	65～69歳	辻憲昭(S・パティオ)	5:59.56
男子400m個人メドレー	55～59歳	飯田彰(泳愛倶楽部)	5:27.41
女子25m平泳ぎ	95～99歳	長岡三重子(きらら柳井)	59.88
男子25m平泳ぎ	50～54歳	大槻正明(広島イルカ)	14.51
女子50m平泳ぎ	55～59歳	内海慶子(リーズAC)	39.81
女子1500m自由形	95～99歳	長岡三重子(きらら柳井)	55:14.66
女子1500m自由形	80～84歳	奥村路子(コナミ西宮)	30:45.08
女子1500m自由形	80～84歳	後藤愛子(ウイン福島)	33:08.71
男子800m自由形	45～49歳	生田泰志(コナミ西宮)	9:37.38
女子4×100mメドレーリレー	240～279歳	大津スイムC (岩見順子、辻けい子、寺元佳子、増田益野)	6:13.69
女子4×100mメドレーリレー	240～279歳	island (米澤美紀子、馬場佳子、梅本仁美、佐藤久子)	6:17.44
女子4×100mメドレーリレー	200～239歳	なみはやSC (豊川厚子、炭谷幸恵、下山京子、早川紀子)	5:35.73
女子4×100mメドレーリレー	200～239歳	S・パティオ (原頭美智、津守阿紀子、森本良子、北山久子)	5:41.82

女子4×100mメドレーリレー	119歳以下	TEAM大和 (黒田裕子、中谷仁美、大野輝璃子、吉原千晶)	4:38.69
女子4×100mメドレーリレー	119歳以下	こそれんの会 (中西ほのか、岡崎真衣、守田朱里、小村愛美)	4:41.60
女子4×100mメドレーリレー	119歳以下	H2O (川口千晶、高津弓奈、高橋直美、金野麻美)	4:55.14
女子4×100mメドレーリレー	119歳以下	エルエスト (永嶋統子、片山めぐみ、中野志保、西本有悠)	5:14.59
男子4×100mメドレーリレー	200～239歳	TOTODC (上田三三夫、青山弘一、福崎章仁、岩本光司)	4:41.72
男子4×100mメドレーリレー	119歳以下	ダブルプレー (矢野太志、山本尚志、末松伸朗、濱岡孝史)	4:02.06
混合4×100mフリーリレー	240～279歳	island (大戸みち子、尾崎加津恵、安富清造、吉村喜平)	5:07.70
混合4×100mフリーリレー	240～279歳	ザバスSC (佐多信子、小田香津、森哲二、富澤直樹)	5:07.84
混合4×100mフリーリレー	240～279歳	コナミ明石 (兵頭てるみ、吉田増夫、富塚砂穂子、宮田俊明)	5:36.42
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	コナミ西宮 (桑田剛、芦田淳、長瀬純子、藤岡京子)	4:03.86
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	広島イルカ (丹波健、河野香里、松本章子、芝啓造)	4:16.14
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	JSS住吉 (井上絵美子、竹山宏之、松田麻紀子、守田恵)	4:17.14
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	セントラル二俣川 (永瀬知之、堀秀子、武井麻知子、近藤大輔)	4:20.76
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	アクトス神戸 (阪井一郎、松村和香子、山本慎一、高野紀子)	4:31.80
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	なみはやSC (中川実加、木村順一、炭谷幸恵、三河知行)	4:32.42
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	BIG深江 (中井勝、安田香代、賀長涼子、大内勇人)	4:41.84
混合4×100mフリーリレー	160～199歳	ゲンゼST (原口義史、諸島啓子、永橋始子、川口治彦)	4:44.99
混合4×100mフリーリレー	120～159歳	セントラル二俣川 (前田崇行、大場翔太、岡本奈美、齋藤愛)	4:01.94
混合4×100mフリーリレー	120～159歳	枚方SS (三宅泰人、渡部由紀、天野真志、佐々木恵)	4:03.97
混合4×100mフリーリレー	120～159歳	履正S (吉田美保、道上藍、植田和也、安居良平)	4:06.43
混合4×100mフリーリレー	120～159歳	H2O (金野麻美、竹田洋輔、福田智子、村上忠吉)	4:11.54
混合4×100mフリーリレー	119歳以下	セントラル二俣川 (穂積雅之、矢内絵梨香、内田歩衣、酒井駿)	3:55.89
混合4×100mフリーリレー	119歳以下	エルエスト (横田宏幸、中野志保、片山めぐみ、橋本顕敬)	4:01.50
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	S・パティオ (森本良子、北山久子、津守阿紀子、原頭美智)	4:59.79
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	アクトス神戸 (松村和香子、中根千寿、北野厚子、瀧井美穂)	5:08.17
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	コナミ播磨屋 (刈谷淳子、安井ふみ子、釜原みとよ、池澤美夕紀)	5:22.79
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	セントラル二俣川 (堀秀子、石渡美子、盛田真規子、武井麻知子)	5:27.83
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	大津スイムC (寺元佳子、辻けい子、岩見順子、秋田正子)	5:28.81
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	KSC京都 (由井夏子、中村恭子、村田睦子、山脇隆子)	5:29.16
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	イトマン (牧村美子、大内香織、高木嘉代、西浦美代子)	5:49.04
女子4×100mフリーリレー	200～239歳	ゲンゼST (渡邊智香、大原栄子、永橋始子、諸島啓子)	5:51.08
女子4×100mフリーリレー	119歳以下	TEAM大和 (大野輝璃子、黒田裕子、中谷仁美、吉原千晶)	4:18.65
男子4×100mフリーリレー	160～199歳	コナミ西宮 (桑田剛、芦田淳、平林照浩、生田泰志)	3:46.84
男子4×100mフリーリレー	160～199歳	ISCオルカ (伊部敏行、宮島大助、鈴木宏次、金山天一)	3:49.70
男子4×100mフリーリレー	119歳以下	こそれんの会 (寺尾和浩、長尾達也、松館圭太、庄田亮輔)	3:44.13
男子4×100mフリーリレー	119歳以下	TEAM大和 (清水哲平、西岡邦仁、新海隆広、宮崎利洋)	3:49.97
混合4×100mメドレーリレー	280～319歳	island (藤本圭子、梅本仁美、吉村喜平、山本新吾)	6:27.86
混合4×100mメドレーリレー	240～279歳	なみはやSC (豊川厚子、山本開造、下山京子、坂田巧)	5:44.24

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5回

ビタミンB1を おいしく摂って 夏バテ知らずに!

いよいよ夏本番。今年の夏は全国的に広がる節電対策により、冷房もガマン、ガマンの日が続くそう…。おそろく、慢性的な“夏バテ”に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、夏バテを防ぐための食事をご紹介します。冷たいものばかりがなぜいけないか、どのようにすれば涼も感じられて健康的な食生活が送れるのか…。元気に水泳に打ち込むためにご一読いただき、夏バテ知らずでシーズンを乗りきってください。

暑い夏を元気に過ごす

暑い日が続くと、あっさりとした料理や100%ジュース、お握りやパン、麺だけの食事になりがちではないでしょうか？
このような食事は、試合前などの短期間に食べるのであれば良いのですが、おかずや煮物や汁ものが不足しているため、体を作るたんぱく質や、代謝や体維持に関係するビタミンやミネラルが不足していきます。そしてこれが毎日続くと、夏バテの原因になります。また、ジュースや炭酸飲料水、アイスクリームも欲しくなりますが、摂り

過ぎは禁物です。お腹が膨れるとともに、血糖値が上がって満腹感を得てしまい食事がおろそかになってしまふからです。これら糖質の多い食品だけの食事は、ビタミン不足で糖代謝が円滑に行なわれず、「だるい」「気力が出ない」という夏バテの原因になります。

そこで、まずは糖代謝に関するビタミンB1を中心にビタミンB群を摂って夏バテを予防し、体力維持できるようにしましょう。ビタミンB1の多い食品は、豚肉、きのこ、いわし、川魚、うなぎや、ごまなどの種実類です。暑いと冷たい料理に

偏りがちですが、全ての料理を冷たくしてしまうと、消化するために胃腸がたくさんの熱を生み出さなければならぬため、逆に胃腸を疲れさせてしまい食欲不振の原因になります。冷たい和え物や冷製スープでほてった体を冷やし、主菜の料理は胃腸の負担を和らげるためほどほ

どの温かさで食べる、というのが良いでしょう。
また、食欲不振のときは、カレー粉やトウガラシなどの香辛料やお酢がお勧めで、香りとその効能で胃腸の消化を促進します。さらに、夏野菜は紫外線対策のポリフェノールをはじめ、

ス、アイスを摂りすぎない③ビタミンB1の多い食品を積極的
に摂る④温かい食事も摂る⑤夏野菜を美味しく食べる、という5つです。豚井やうなぎ、シラス井に、野菜のごま和えやキノコと夏野菜のカレー風味炒めなど添えて、夏を健康に快適に乗りきってください。



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。横浜市立桜丘高校卒 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。

やカロテンも多く、夏野菜自体が夏バテ予防になります。

夏バテ予防のポイント①主食だけの食事しない②ジュ-

一人で簡単、陸トレレシピ♪

ストレッチと補強運動 【三角筋、広背筋】

いよいよシーズン本番ですね！ みなさん、準備は万端ですか？
これまでの練習の成果が本番で発揮できるよう、健闘を祈っています。
そして私も若い現役選手たちに挑んでいきたいと思います。
元気と気合とこの陸トレレシピを持って一緒にシーズンを戦い抜きましょう！

ストレッチ



最低20秒は伸ばしましょう。ただ無理に引きすぎないように注意して！



横から見るとこんな感じ

1

2

三角筋（肩の筋肉）の深部や三角筋後部に効くストレッチです。三角筋の深部がツンと伸びるような感覚があれば Good！ 入水前に行なえば、肩関節の可動域が広がり、スムーズなストローク動作につながります。また、泳いだあとにも水泳で一番使う肩周りの筋群のストレッチを行ない、筋肉をきちんとほぐしてあげることで、ケガの防止にもつながります。

補強運動



1

2

3

4

5



肩甲骨をグッと寄せからスタート！

広背筋群（肩甲骨周辺）の補強運動です。肩甲骨をしっかりと寄せ、バタフライのリカバリー動作の要領で腕を動かします。そのときに、親指を下にして、両手の甲を合わせていくようにしながら、ゆっくりと動作することを意識しましょう。ゆっくり動作することでインナーマッスルの補強にもつながります。ストローク動作もリカバリー動作もどちらも、広背筋群（肩甲骨周辺）から腕をコントロールする意識が重要です。効率の良いストローク動作（リカバリーを含む）を体現するためにも、またケガの防止のためにも、広背筋群をしっかりと鍛えておくことをお勧めします。



はら・ひであき

Profile

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。18年連続で競泳日本選手権に出場中で、今年もまた国際大会代表選手選考会に出場した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。マスターズでは、35-39歳区分100m自由形・100mバタフライの2種目で世界記録を保持している。

江夏亜希子の
スマイルクリニック
Smile Clinic

第5回

ガンの闘病中…でも大好きな水泳はリハビリにもおススメ!

前回「予防できるガンがある」と紹介させていただいたように、今やガンは決して「不治の病」ではなく、早期発見すれば完治可能です。しかし、残念ながら、もしガンと診断された場合、手術や抗がん剤、放射線療法など治療を進めていくこととなります。「もう水泳は続けられないかも？」そんな不安が頭をよぎるかもしれません。治療の大変な時期さえ乗り越えれば、適度に体を動かした方々にはよく、特に水泳はリハビリとして「押し」のスポーツ。そこでさっそく、その理由や方法などをお話ししていきます。

水泳の「均等な圧力」が◎

ガンと診断され手術を行なう場合、よほどの早期の場合は後遺症なく治りますが、多くの場合はその臓器だけでなく周囲の組織やリンパ節まで切除しなければなりません。特に乳ガンや子宮ガンの術後には、リンパの流れが滞って腫れ上がる「リンパ浮腫」が起こりますが、この予防やリハビリには水泳がおススメです。水の中では、全身に均等な圧力がかかっている状態なので、腕や脚からの静脈血やリンパ液が心臓に還りやすくなるわけです。これは泳がなくても、水の中に居る、歩くだけでも効果があります。術後でなくても、泳いだ後はむくみがなくなる

前回は「予防できるガンがある」と紹介させていただいたように、今やガンは決して「不治の病」ではなく、早期発見すれば完治可能です。しかし、残念ながら、もしガンと診断された場合、手術や抗がん剤、放射線療法など治療を進めていくこととなります。「もう水泳は続けられないかも？」そんな不安が頭をよぎるかもしれません。治療の大変な時期さえ乗り越えれば、適度に体を動かした方々にはよく、特に水泳はリハビリとして「押し」のスポーツ。そこでさっそく、その理由や方法などをお話ししていきます。

豊富な水着の種類も助けに

そうは言っても、「術後に水泳は肌の露出が苦痛。傷が見えないか心配」という方もいらっしゃるでしょう。以前のよう



に、手術前に担当医に相談しましょう。大好きな水泳はどんなときにも私たちの味方！ガンと診断され、これから手術という方は、早く治療を終えてプールに戻っていらしてください！そして、今は健康だと思っ

なことを実感されている方も多いでしょう。また、手術創は時間が経つと「拘縮」といって硬く、動きが悪くなるものです。しっかりと体を動かすことがその予防にもなります。さらに、大好きな水泳を続けることは何よりの気分転換や生きがいにもなるはずです。

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

イラスト●すみもとななみ

ライトアップ スイミングライフ



松本弘さん
(75歳・風林火山)

水泳を通じて 人のために できることを 見つけていきたい

今年75歳区分に上がり、長水路、短水路ともに50mバタフライ世界記録を突破。さらに短水路50m、100m自由形で日本新記録も樹立した。
「今年の快進撃はまだ始まったばかり」と松本さんはさらなる記録更新に挑戦している。

被災者への思いを胸に
50mバタフライで
世界新記録樹立

「風林火山」のロゴの入った白いキャップが水面を滑るように進む。日本マスターズ短水路大会相模原会場での50mバタフライレースで、松本弘さん(75歳)は見事な世界記録(33秒28)をたたき出した。

「震災で泳げない人たちが大勢いる中で泳げる幸せを感じます。私は水泳を通じて社会に役立ちたい。記録保持者の私が、年を重ねても日々努力してこれだけの記録を維持していることを示すことで、誰かに目標や希望を持ってもらえればと思います」

松本さんは今大会、ユニフォームに

「ムに喪章をつけて臨んだ。

「キツイ練習をしていると『もうそのくらいにしておけ』って言う自分と、『なに言ってるんだ、そんなことでどうする、もっと苦しい目に遭っている人もいるのに!』と言って追い込む自分がいるんです」

先日の練習では心拍数を220にまで上げたそう。しかしそれは「自分に厳しい」というわけではなく、「妥協するほうが気持ち悪いので、終わったときにスッキリしたほうがいいからね」と笑う。

60歳を超えても 自己ベスト更新!

佐賀県で生まれた松本さんは、近所の農業用溜め池で魚や菱の実、取りで泳ぎを覚え

た。小学校高学年のときには大

人も参加する溜め池横断大会で1着になったこともある。高校はプールのない水泳部に入部、溜め池で蛙に血を吸われながら練習した。縁あって就職した山梨県では、近所の50mプール(鵜沢)で泳いだ。南アルプス系の地下水は水温18度。とんでもない冷たさだったが、開期中は1日も欠かさず泳いでいたそう。競泳選手として頭角を現したのは実業団大会。50歳区分で3位になったのがベストの成績だ。

「その頃のタイムよりも今のほうが速いんですよ(笑)」

山梨国体開催を機に49歳のときスポーツ担当課の地方公務員になり、自分が泳ぐ時間を作るのも間々ならない時期もあった。



59歳でマスターズデビュー。バタフライで日々工夫を重ね、努力し続けている(写真は2010年FIAマスターズ選手権大会)

*プロフィール

1936年、佐賀県多久市生まれ。高校時代水泳部に所属し、自由形の選手として活躍。山梨県に就職してから、国体、実業団を目標に水泳を続ける。60歳を前にマスターズ大会にも参戦。地方公務員退職後は、ほぼ毎日プールに通う生活。66歳で大病を患ったが克服し、70歳、75歳で世界記録を樹立する。

「定年退職したとき、これから毎日泳ぎに行けると思うとうれしかったですね」

マスターズデビューは59歳。ライバルの猛練習に刺激され、日々フォームを工夫し続け、65歳で25mと50mバタフライで自身初の日本新記録を樹立。ところがその年の11月にガンが見つかり、8時間に及ぶ手術を受けることに。幸い手術は成功。驚くべき回復力で退院1カ月後には大会に出場し優勝している。「タイムは落ちましたが、病気がしたからってこのままじゃいけない。もう一度ひと花咲かせるぞ!と気持ちを奮い立たせました」

その後も有言実行で世界記録を達成し続けている松本さんが、「2年前に30年間続けた水泳スポーツ少年団を廃団しました。先日、そのときの生徒が修学旅行のお土産を届けてくれました。私のことを憶えてくれていたのですね。涙が出るほどうれしかったです」。そして「本当の喜びは、自分が何かを成し遂げたときよりも、人様のお役にたてたときだと...改めて感じました。これからも水泳を通じて、自分が社会のためにできることを見つけていきたいと思っています」と温かい笑顔で語った。

(取材・文/田中千代実)

シーマンズクラブ

長崎県佐世保市



協会からの お知らせ

ランキングについて

①ワールドトップ10(世界ランキング10傑)が7月に届く予定です。1部2000円。ワールドワッペン1セット1500円。ワールドワッペンについては、申込のフォームがありますので、お問い合わせ下さい。

②2011年短水路大会、全国20傑ランキングをジャパンマスターズで先行販売をいたします。1部2000円。

ご購入希望の方は、郵便局窓口に備付のブルーの払込用紙(口座番号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記入のうえお手続きください。

または、現金書留か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)

協会事務局 夏期休業のお知らせ

2011年8月15日～17日まで休業とさせていただきます。

我々シーマンズクラブは今年で創立7年目を迎えるチームです。83歳の川崎稔さんを筆頭に佐世保海上自衛隊OBが中心になり発足し、現在は現役の隊員、学校の教員を含め総勢22名で福岡、熊本、長崎のマスターズ水泳大会で活躍しております。

シーマンズクラブの大黒柱はバタフライが専門種目の64歳の緒方徳光さんで、大会の申込から輸送手段、大会当日の細部についての指示、ビデオ撮影、佐世保に帰着後の「懇親会」の手配など、労を惜しまない好々爺であります。

チーム名「シーマンズクラブ」も緒方徳光さんの発案で決定し、チームの名付け親でもあります。

他チームから嫌がられる? 存在になりつつあるようです(笑)!

自主トレの成果と合同練習

練習後は、折に触れ夕食会を行なうこともあり、水泳談義で楽しいときを過ごすこともあります。

最近まで特定の練習拠点は決めておりませんでした。練習はそれぞれ続けておりました。しかし、水泳は個人競技とはいえ団体の結束力も重要であり、今までの個々人による練習法を改め「せめて週1回は合同練習を」と中学校体育教員の藤崎慈子さんの提案で今年2月から金曜日18時より佐世保市温水プールで実施することになりました。

再度挑戦を! と意気込み、緒方、森永、塚本、柴田のねんりんピック2回以上優勝メンバーで大願成就を期し練習に励んでいます。5月8日の日本マスターズ短水路福岡会場では、200歳区分の4×25m混合フリーリレー、4×25m混合メドレーリレーともに1位を獲得し、確実に合同練習の成果が出てきております。



短水路大会福岡会場のリレーで1位を獲得したメンバー

シーマンズクラブのメンバーには、世界マスターズ水泳大会優勝者、日本実業団水泳年齢別で優勝経験豊富な選手や上位入賞者、国体長崎県代表として参加した選手も多く、マスターズ水泳大会では

リレーの強化で成績上昇

また、マスターズ水泳大会に参加する楽しみの一つに水泳仲間との再会があります。名前は思い出せなくても昔話で盛り上がることも多々あり、親睦を深める絶好の機会だと思えます。これからも多くの水泳愛好家にお会いできることを楽しみに泳ぎを続け健康でありたい。来年は、どんな方々と会えるかなと期待しながら...!

(文・シーマンズクラブ 塚本喜勝)

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	担当名	電話番号	申込締切日
9月4日	第5回多摩ロングコースマスターズ水泳記録会	多摩ロングコースマスターズ水泳記録会実行委員会	法政大学総合体育館プール	L	飯塚 良久	042-666-0111	8月5日
9月17日～18日	第19回神奈川マスターズ長水路水泳大会	神奈川県水泳連盟	横浜国際プール	L	柏木 孝夫	0466-33-6732	8月4日
9月19日	2011スポーツ報知マスターズスイミング長水路大会	報知新聞社	大阪プール	L	清水	06-7732-2016	8月8日
9月25日	第22回新潟県マスターズ水泳競技大会	新潟県水泳連盟 新潟県マスターズ水泳協会	ダイエープロビスフェニックスプール	S	折田 俊一	0258-36-6472	8月5日
9月25日	2011年度第26回高知マスターズ水泳大会	高知県マスターズ水泳協会	くろしおアリーナ	S	横山 顕介	088-832-1954	8月20日
9月25日	北海道マスターズ短水路三笠水泳競技大会	三笠水泳協会 三笠マスターズスイミングクラブ	三笠市温水プール	S	高関 文夫	01267-2-6593	8月25日
大会PR◎会場となる三笠市温水プールは、元オリンピック選手の平中秀子さんが幼少期から中学卒業まで練習をしたプールです。三笠には特別な観光名所はありませんが、ワインのおいしい場所があります。泳いだあとのワインは、格別です。多くの方々のご参加をお待ちしております。							
10月9日	第23回リハビリ狭丘招待マスターズ水泳競技会	(株)リハビリ狭丘	リハビリ狭丘	S	奥山 博子	04-2963-6373	9月9日
10月10日	平成23年度愛媛県マスターズ水泳短水路大会	愛媛県マスターズ水泳協会	松山中央公園アクアパレット松山	S	三由 弘一	0898-43-0673	9月11日
大会PR◎松山市は、観光名所がたくさんございます。特に有名なのは道後温泉、その駅向かい側にある放生園は憩いの広場として知られ、小説「坊っちゃん」と道後温泉を題材にした「カラクリ時計」と「足湯」が人気。泳ぎ終わったあとの楽しみありますので、ぜひ多くの方々のご参加をお待ちしております。							
10月15～16日	第15回千葉マスターズ水泳競技大会	千葉県水泳連盟	千葉県国際総合水泳場	L	藤井	080-6798-5611	9月7日
10月16日	第7回日本海マスターズ水泳大会富山	富山県水泳連盟	富山県総合体育センター温水プール	L	堀 肇	076-422-5321	9月16日
10月16日	第27回大分県マスターズ水泳競技大会	大分県マスターズ水泳協会	大分市営温水プール	S	渡辺 康裕	0972-63-8555	9月5日
10月23日	第7回深谷ディスタンスマスターズ	毎日スポーツサービスク株式会社	協栄スイミングクラブ深谷	S	町田 和彦	048-551-3545	9月10日
10月30日	第18回サクラマスターズスイミング選手権	横浜サクラスイミングスクール	横浜国際プール(サブプール)	S	下村 康司	045-973-8829	9月12日

S=短水路(25m)、L=長水路(50m)