

【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

写真◎隅田喜郎



「東日本大震災」で被災されました方、関係者の方、そのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



「ジャパンマスターズ2011」大盛会の中で開催される

当初、東京辰巳国際水泳場で予定されていた「ジャパンマスターズ2011」は場所を大阪のなみはやドームに変更し、7月15日から18日までの4日間、開催されました。全国から5300人を超えるスイマーの方々が参加され、なみはやドームは熱気に満ちあふれていました。

また、入場時のマナーの良さ、好記録には惜しみない拍手がおくられるなど、観覧席でのマナーもきちんと守られており、競技においてもスタート違反や泳法違反も減少傾向が見られ、充実した4日間でした。

今年は梅雨明けも例年より早く、連日35度の猛暑が続く中、世界記録突破4、日本新記録樹立22と選手のみならずは大健闘されました。恒例の20回出場者及び10年連続出場者の表彰式では、大崎剛彦日本マスターズ水泳協会会長から一人ひとり丁寧に激励の声をかけられ、記念品が手渡され、表彰者の方々は喜

びを噛みしめていました。今回の表彰をさらなる励みとして、今後も出場回数をどんどん増やしていただき、マスターズ水泳を続けることでご自身の健康管理をしていただき、さらに出場回数を重ねて全国の水泳仲間との友情を深めていただきたいと思います。



東日本大震災義援金受け付けのご案内

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。「ジャパンマスターズ2011」でも多くの参加者からご協力をいただき、ありがとうございました。10月の「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」、

11月の「日本マスターズ水泳長距離大会・愛知会場、東京会場」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。皆様のご善意を被災地にお送りさせていただきます。

★今後の主催大会予定

- 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 愛知県論議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)



文・写真◎隅田喜郎

Topic 1

東日本大震災の被災地・福島から やって来た6人の女性スイマー

未曾有の大震災が東日本を襲い、多くの尊い生命、豊かで美しい自然と街並みが失われた。東北は美しい自然と、優しい響きをもった言葉。東北には、日本人が想い慕う、日本の原風景がある。今こそ私たちは、この大切な面影を心に焼き付けておかなければ……

そんな被災地・福島から6人の女性マスターズスイマーが登場してくれた。佐藤幸子さん(78歳)、佐久間洋子さん(73歳)、尾形祐子(55歳)、佐藤佳子(76歳)、後藤愛子(76歳)

(80歳)、伊藤芳子(79歳)はスポーツメイトウイン福島の6人だ。

クラブのプールは3月いっぱい休館、4月から練習できるようになったとか。5月の短水路大会が中止になり、いつもの仲間で大阪にやって来た。福島から新幹線を乗り継いで大阪へ。「デコボコのない大阪の真つすぐな道路に感動しました」と第一声。

大会初日、佐藤(幸)さん、佐久間さん、尾形さん、佐藤(佳)さんの4人は4×50m

ドレーリレーに出場、3分14秒の好タイムを達成した。

目に見えない放射線の恐怖がプレッシャーに。お孫さんが隣の県に疎開しているのが心配だという仲間もいる。「いつも練習している仲間であることができて良かった」と声をそろえる。

最後に「私たちには『美しき、ふくしま』というスローガンがありました。皆さんの力を借りても是非再生したいです」と力強く誓ってくれた。

写真は左から佐藤(幸子)さん、佐久間さん、尾形さん、佐藤(佳子)さん、後藤さん、伊藤さん



協会公認のキャラクター・ジェームス君開始。人気も上々、大会初日から売り切れるグッズもあった

Topic 2

公認キャラクター・ジェームス君グッズが販売開始

日本マスターズ水泳協会の公認キャラクターの名前がJAMS(ジェームス)に決定！かわいいペンギンをイメージしたジェームス君は「友達思いで、まわりには水泳仲間がいっぱい

い、好きな種目は個人メドレ、でも長距離は苦手です。皆さんと共にマスターズ水泳を盛り上げます」と意気込みを語っている。

そのジェームス君の公認キャラクターグッズが販売開始。今大会ではなみはやドーム2階の大会受付ロビーの記念品販売コーナーに登場、大変な人気を呼んでいた。

コーナーの販売責任者の讃良

ゆっくり親んでもらおうと思つています」と話していた。その間も販売スタッフはお客様の応対に大忙しだった。

Topic 3

スタンドいっぱいの応援フラッグ イトマンチームの応援団

スタンドいっぱいに応援フラッグが打ち振られ、歓声がドームにこだましていた。イトマンチームの応援団だ。

ジャパンマスターズに全国各地のイトマングループから219名ものマスターズスイマーが出場。出場選手ごとに応援団が声を送るといわけだ。応援団隊長の西井恭子(33歳)は「広がれイトマンマスターズの輪をキヤッチフレイズに全国50校が協力し合つて、大会に出ることを励みにしてもらいたいと願っています」という。大会3日目の夜には大阪市内のホテルで懇親会を開いたとのこと。



全国各地のイトマングループがクラブの垣根を越えて、大応援を展開した

Topic 4

キタジマアクアティクスが初出場

今年5月に発足した北島康介のオリジナルプログラムで指導するスイミングクラブ「キタジマアクアティクス」(KIAQ UA)が今大会に初出場。同クラブは元競泳日本代表の細川大輔さんがインストラクターを務め、この大会にメンバー10名が出場。細川さん自身は25歳区分の50m自由形で日本新を樹立、また大会3日目の混合4×50m

メドレーリレーにメンバーと一緒に出場した。KIAQ UAの今後の活躍に注目が集まる。

T O P I C S

スタンドでは細川さん(左)、浴衣姿の本間有紀さんを中心に大声援を送り、会場の注目を集めていた



世界新スポットライト①

今井亮介さん (33歳)

Wイヤーズ
100m平泳ぎ1分3秒67

「僕は泳ぎを教え、皆さんからは人生を教わった」



今大会の世界新記録のアナウンス第1号となった、100m平泳ぎの今井亮介さんはマスターズ歴3年。5月に大阪で行なわれた競泳のジャパンオープン2011(長水路)の50m平泳ぎに於いて決勝に進出し7位の實力を持つ選手だ。

ジュニア時代は、ジュニアオリンピックをはじめ全国大会で活躍。大学時代は、2年半早稲田大で過ごした後、アメリカの南カリフォルニア大に編入し卒業までアメリカで過ごす。アメリカでも水泳は続け、2000年3月の全米大学選手権(NCAA)において、59秒72の短水路日本新記録を樹立。日本人で初めて1分の壁を破った選手だった。水泳に対し結果を追求するあまり、プレッシャーを感じ、

疲れて水泳が嫌になり、泳がない時期が4年ほどあった。体型維持のためにウエイトトレーニングをしたり、泳いでみたりし始めたとき、水泳を楽しむ、きらきらと輝くマスターズスイマーに出会ったそう。

いつの間にか「僕は泳ぎを教え、皆さんからは人生を教わった」とマスターズスイマーになったきつかけを語ってくれた。

今の目標は、①選手として1日でも長く泳ぐこと、②現役の時に出した50m平泳ぎ28秒17、100m平泳ぎ1分2秒12の生涯ベストをマスターズの大会で更新すること、③ストリームラインを重視して、楽しく泳ぐことと、ケガをしない水泳を伝えること、と言う。

世界記録突破・日本新記録樹立者一覧

★世界記録突破者(個人3、リレー1)

女子50m平泳ぎ	95~99歳	長岡三重子(きらら柳井)	2:24.40
男子100m自由形	50~54歳	ゲインズ A (毎日M・SC)	54.61
男子100m平泳ぎ	30~34歳	今井亮介 (Wイヤーズ)	1:03.67
女子4×50m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)	3:36.11

★日本新記録樹立者(個人21、リレー1)

女子50m自由形	75~79歳	米沢祥子 (BIG横浜)	38.49
女子200m自由形	90~94歳	石井菊江 (イトマ横須賀)	5:20.97
女子200m自由形	80~84歳	堀居愛子 (札幌AC)	3:41.96
女子50m背泳ぎ	85~89歳	小林陽子 (YOUTH)	58.87
女子50m背泳ぎ	35~39歳	白田なほみ (ゴールドR)	31.68
女子100m背泳ぎ	35~39歳	白田なほみ (ゴールドR)	1:08.33
女子200m背泳ぎ	18~24歳	山中 萌 (H2O)	2:25.70
女子50m平泳ぎ	95~99歳	長岡三重子(きらら柳井)	2:24.40
女子50m平泳ぎ	55~59歳	内海慶子 (リーズAC)	40.65
女子100m平泳ぎ	55~59歳	内海慶子 (リーズAC)	1:30.82
女子100m平泳ぎ	35~39歳	森田優子 (BIG深江)	1:17.72
女子200m平泳ぎ	55~59歳	内海慶子 (リーズAC)	3:11.37
女子200m平泳ぎ	35~39歳	森田優子 (BIG深江)	2:49.27
女子200mバタフライ	70~74歳	小林弘子 (ライブ将監)	4:12.87
男子50m自由形	25~29歳	山本晴基 (SAKE)	23.38
男子50m自由形	25~29歳	細川大輔 (K-AQUA)	23.51
男子100m自由形	50~54歳	ゲインズA (毎日M・SC)	54.61
男子100m平泳ぎ	30~34歳	今井亮介 (Wイヤーズ)	1:03.67
男子200m平泳ぎ	35~39歳	小坂寛之 (ROOT64)	2:26.65
男子50mバタフライ	75~79歳	松本 弘 (T・風林火山)	34.43
男子200m個人メドレー	35~39歳	小坂寛之 (ROOT64)	2:13.04
女子4×50m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)	2:17.37

世界新スポットライト②

ラウディ・ゲインズさん (52歳)

毎日M・SC
100m自由形54秒61

世界新記録と義援金活動支援で日本にエール

世界新記録を樹立した。

来日回数が50回以上を数えるという親日家のゲインズさんは、「大震災以来、日本のことが気にかかっています。私は逆境を乗り越えてオリンピックで金メダルを獲得し、今回は52歳での世界新。小さいことかもしれませんが、日本のみなさんの希望になれたらと思います、「泳ぎました」と復興への思いを込めた快泳を見せてくれた。

レース以外でも東日本大震災の義援金活動の支援のため、会場を回り義援金の呼びかけを積極的に行ない、翌日には被災地である宮城県に向



かい、現地で水泳教室を開催したり、自身の経験談を語ることで被災地の方々を励ました。

ジャパンマスターズ2011大会1000m自由形において、1984年ロサンゼルス五輪金メダリストのラウディ・ゲインズさん(写真右)が54秒61の世

20回出場・10年連続出場表彰者

おめでとうございます!

◆20回出場者表彰 (26名)

氏名敬称略



永田弘康 (NSSC)、岩切博 (印西水協)、西部知子 (ドファン幕張)、高橋幸二 (ニスボ・岩槻)、中部豪 (PAL川口)、清水俊子 (毎日M・SC)、今野真理子 (ドゥ豊洲)、長岡孝行 (ブスイレン)、赤木保之 (イワトビSC)、新井茂夫 (両国さんぎょ)、馬江治喜 (BIG横浜)、椋原多美子 (スイム湘南)、中野嘉博 (鎌倉MSC)、笹茂 (カワサキSC)、渡部利幸 (T.ダッシュ)、坪井晴人 (セ・F東戸塚)、吉川潤 (セ・F東戸塚)、佐藤喜久江 (ウイス)、上部善光 (セ・緑園都市)、金森弘 (岡崎竜城SC)、若見順子 (大津スイムC)、若本光司 (TOTODC)、田中忍 (NSI豊岡)、岡田透 (NSI豊岡)、武内孝子 (くらしきSS)、山村典子 (ENJOY)

◆10年連続出場者表彰 (89名)

氏名敬称略



渡辺和彦 (F-SWIM)、田中明美 (F-SWIM)、滋野純子 (ライフ)、滋野圭子 (ライフ)、乾典子 (S-W安中)、大熊清二 (ポロスイム)、武田良江 (筑波水会)、小川京子 (ル・鏡子)、日暮雅美 (Blue・D)、長山恵子 (ル・佐倉)、小見川進次 (NAS浦安)、吉仲龍巳 (NAS浦安)、清岡圭祐 (セブン牧の里)、安藤尚美 (セブン牧の里)、中村智恵子 (ザバス新松戸)、村本啓子 (コナミ所沢)、山田敦子 (アテナAMO)、金森裕一 (川越SS)、黒田潤子 (愛の戦士)、岩田文子 (東LSC)、杉田与志子 (プレオン千間)、関根博之 (サンシャイン)、大菊美穂子 (Anfang)、釜屋恵美子 (イツツキ)、中村健太郎 (ゴールドR)、渡辺康 (セ・三郷)、藤田秀樹 (PIXYSC)、古川雅子 (ル・浦和)、小山内真佐代 (しまりん)、中村ひろ子 (協栄SC深谷)、並木裕子 (立川水協)、清水照久 (セ・西東京)、吉田範子 (協栄SC)、永園明美 (協栄SC)、小宮克仁 (ドゥ豊洲)、天野達夫 (ウイチモンス)、原口信子 (DRM-70)、水島久恵 (mimiSC)、瀬戸朝香 (mimiSC)、島崎静恵 (ミングル)、大谷朱美 (ミングル)、植地和也 (セ・下北沢)、武山千鶴 (東京ドーム)、越中雄信 (イトマ富士見)、赤木保之 (イワトビSC)、渡辺結崇 (ナイス・東京)、渡辺登美子 (セ・阿佐谷)、手正中 (両国さんぎょ)、新井茂夫 (両国さんぎょ)、荒砥健 (両国さんぎょ)、小笠原一夫 (TIP木場)、山本創一 (TIP木場)、阿部哲 (ロンド上北台)、志村賢一 (あきる野D)、平山慶太郎 (アクラブ堀之)、富野弘子 (セ・竹の塚)、熊谷敏子 (BIG竹の塚)、徳田健吾 (うりずん一P)、川尻康夫 (オアフクラブ)、石川作男 (SW6ビート)、下野育朗 (寿泳クラブ)、高橋英史 (あらいSS)、大橋恵子 (イトマ横須賀)、菊地政典 (セ・市ヶ尾)、中村徹 (コナミ横浜)、向井孝司 (カワサキSC)、小野直樹 (マックスAC)、和田幸一郎 (マックスAC)、高橋秀幸 (マックスAC)、伊佐治正幸 (いちほらSC)、齊藤祐二 (ハッスルSC)、大木晴美 (Rジャスパー)、持田藍 (ル・港南中央)、保坂佛司 (T・風林火山)、石岡江美子 (BLUEex)、長岡出 (ISCウエル)、松井光一 (SW大教新湯)、衛藤麻樹子 (デルフィナ)、宮野邦久 (名古屋SC)、安藤悦子 (BIGアミ)、中野信夫 (アクトス安城)、蔵野弘子 (コナミ心斎橋)、宮田貴裕 (コナミ江坂)、永井雅人 (H2O)、岡村康信 (S・パティオ)、安達茅里 (SSS防府)、市川エイ子 (OK田宮)、林崇 (ウエスタン)、野田喜美恵 (小郡SS福岡)

相澤 徹

日本水泳ドクター会議会員
日本整形外科学会認定専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本体育協会認定スポーツドクター

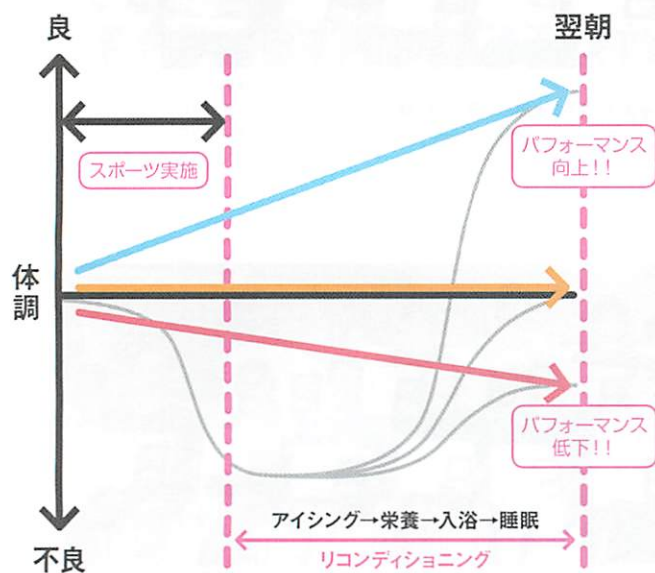


ジャパンマスターズ2011 健康安全クリニックより

スポーツをするということ、 水泳をするということ

～整形外科医から見たマスターズ水泳～

スポーツをするということ



本日は「中高年」とか、「加齢」といったお話ではなく、「スポーツをする」ということについて皆さんと考えてみたいと思います。

一口に「スポーツをする」といっても勝利を追求する競技スポーツと、健康のために行う健康スポーツではその目標は大きく異なります。競技スポーツを行なうアスリートたちは時に自分の身を削り、場合によっては障害をおして勝利に向かって突き進みます。しかし、マスターズ水泳を含む健康スポーツの現場では、選手の「体力向上と健康の保持増進」といった効果

を第一の目標とするべきだと考えます。傷病の予防に関する研究を行なう予防医学の分野では傷病自体を起させない施策を「一次予防」、傷病の早期発見、早期治療のための施策を「二次予防」、起きてしまった傷病を悪化させない施策を「三次予防」としています。本大会のプログラムに記載されています「マスターズ水泳キーワード9」は「ス・進んで受けよう。メデイカルチェック」（二次予防）以外は傷病自体を起させない一次予防に関する施策です。

ヒトは生まれて以後、成長、発達を繰り返し20歳ごろにその

完成をみます。その後、身体機能は徐々に低下し、老化に転じます。ライフステージとスポーツライフを考えた場合、乳幼児期／基本的動作獲得、児童期／調整力向上、青年期前期／持久力獲得とパワーアップ、青年期後期／ハイパワーの持続、壮年期／身体機能低下開始―主体的な運動、中年期／加齢変化―規則的運動、老年期前期／老化―社会的運動、老年期後期／老化進展―自立的運動ということになります。

この順番を弁えて、適切な準備の下、適切にスポーツが行なわれれば、傷病が発生しないばかりか、スポーツをする人々の能力は各々のライフステージに応じて向上し、記録は伸び、スポーツは楽しいものになっていくでしょう。しかしその逆、身体のことを理解しようとせず、間違った知識でスポーツをすれば身体は蝕まれ、スポーツだけでなく、日常生活にも大きな障害を遺したり生命に危険が及んだりすることになります。

スポーツで起こるケガ（スポーツ傷害）には1回または数回の強い力で起こる「スポーツ外傷」と、スポーツをしているうちにいつとはなしに起こってくる「スポーツ障害」があります。「外傷」は内的、外的要因を整



備しても完全に予防することは困難かもしれません。しかし、スポーツをしているうちにだんだん起こってくる「障害」は、前駆症状が出てきたときにコンディショニング（図参照）を適切に整えることによって完全に予防できると考えます。スポーツをする上で最も大切なのはスポーツ傷害自体を起させない努力、つまり一次予防なのです。

マスターズ水泳のモットー「健康・友情・相互理解・競技」の第一は「健康」です。マスターズ水泳に参加される皆様が適切な準備の下、適切に練習され、傷病なく楽しく「健康」で長らく水泳を続けられることを心よりお祈りしております。



健康の喜びとマスターズ人生の区切りに

岩本光司さん (69歳)
TOTOドルフィンクラブ

数々の世界新記録を樹立している岩本光司さんが20回出場者表彰を受けた。「健康でこの日を迎えられるのがうれしいですね。私のマスターズ人生の区切りになると思います」という。20年間のクラブ運営やお世話が大変だったでしょうと問いかけると「苦労というより励みの方が多かったですよ。先輩たちの元気な泳ぎが目標、その達成の喜びの歴史でした。マスターズ水泳は本当にありがたい。仲間の皆さんや家族にも感謝しています」と喜びを語ってくれた。来年は70歳区分、また世界記録を狙うらしい。



札幌から単身で来阪 うれしかった知人との再会

堀居愛子さん (81歳)
札幌アスレチッククラブ

札幌から一人でやって来た堀居愛子さんは400m自由形に出場。「大阪の蒸し暑さに参りました。あまりいいタイムで泳げなくて残念」という。堀居さんは昨年のジャパンマスターズで同種目7分40秒93の日本新記録を樹立している。「初めての大阪、日曜日にはニュージーランド、ドイツなど世界マスターズ大会で知り合った大阪の友人と再会の予定。観光と大阪の味を楽しみにしています」と話しながら元気な笑顔がたくましい。



若い女性スター誕生

伊藤奈月さん (25歳)

ジャパンマスターズ初日、大会実行委員会の中で最年少、若い女性の出発台のビストルが鳴り響いた。伊藤奈月さん(25歳)がその人。C級審判員の資格を取得、中村洋一審判長の特訓も受け、デビューした。「初めてスター台に乗ったときは責任を感じると同時に緊張しましたね。でもスター台は憧れの仕事でした。夢が実現できてうれしかったです」と、かわいいた笑顔が印象的だった。実行委員会のマスコットの存在で、みんなから可愛がられているとか。



大会支援役員として参加

大阪リゾート&スポーツ専門学校

大阪リゾート&スポーツ専門学校の学生56名がジャパンマスターズ2011の支援役員として運営に携わった。支援役員のメンバーにマスターズ水泳の印象を聞くと「年齢を重ねても元気で泳げること」、「健康を目的にしつつ限界に挑戦する姿、生き生きしながらスポーツを楽しむ姿にはパワーを感じる」「頑張っている感じが歳をとっても、カッコいい!」と仲間が声をそろえて言う。



マスターズ初登録、初出場

有江香さん (39歳) イトマン真美が丘

中学時代に部活で泳いでいた以来、長水路のプールは23年ぶり。マスターズの大会に出場して、思いっきり泳いでみたかった。自分の体力を試してみたかった! と、今年初めてマスターズ登録をしてジャパンマスターズ出場。「年齢差もなく、仲間とも楽しく、コーチたちと和気あいあいと触れ合えたのも楽しかった! 大会は各年齢層に分かれ、年配の方々も生き生きとされている姿を見て、やる気が出てきて、いい刺激になりました。50m自由形37秒。"大満足です"が、次回は35秒を切りたい」と初出場の感想を語った。



10年連続出場&20年出場のW受賞

赤木保之 (75歳) イトビベンギン

中学時代は平泳ぎの選手だったという赤木さんは、近くにスポーツクラブができたことで健康を考え、泳ぎだした。マスターズ大会出場も回を重ね、10年連続出場受賞も目前まで来たときに病気で欠場した。3カ月の入院で60kgあった体重が45kgに。病から回復して再び泳ぎ出したが体が浮かなかったそう。スポーツクラブにリハビリ用のプログラムをお願いして、1年かけて徐々に復調。2001年から再び大会出場を始め2010年で連続出場を果たしたら、ジャパンマスターズ大会20回出場もついてきた。目標は、タイムでも勝負でもない。自身が「その日、そのとき、ベストを尽くせたかどうか?」だそう。

構成・写真◎ 隅田喜郎 (1~3)
村山よしみ (4~6)

栄養Cafe[®]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6回

たくさん食べても スリムに過ごす 食習慣のアドバイス

猛暑に夏バテ気味だった季節も過ぎ、いよいよスポーツの秋、到来です!
そう呼びかけたそばから、えっ!? スポーツじゃなくて「食」の秋でしょう!
なんて突っ込んでくださったあなた!
そう、1年で一番、豊富に食材がそろう季節がやってきました。
そこで今回は、そんな「食」を楽しみながら、
しかしスリムに過ごすための食習慣のアドバイスをしていきます。
みなさん、良く食べて良く運動して、
元気で楽しく、毎日を過ごしてください。

体重維持の3つの約束

秋になると、食卓にはきのこや栗の炊き込みご飯、里芋や秋鯖、秋鮭、さんまが登場してきます。美味しい食事で心を豊かにさせつつも、体重は現状維持させたいですね。

体重を増やさないコツは、

「自分流消費エネルギー量増加方法」の実行です。「エネルギーが多い食事の日V活動量のエネルギーが少ない生活」ではなく、「エネルギーが多い食事の日=活動量の多い生活」にします。特に、たくさん食べた日と翌日の消費エネルギーを増やす

工夫をします。例えば、普段よりも掃除機を念入りにかける、大きめの店へ買い物に行き歩く距離を増やす、車を使わないで歩数を増やすデートにする、プールにいる時間を増やすなど、「自分流消費エネルギー量増加方法」を作ります。

そして、食べ過ぎたかどうかを判断するには「1日ごろからの体重チェック」がポイントです。①毎日の体重チェックを忘れない↓食べ過ぎたかどうかすぐにわかります。②たくさん食べたときほど体重計に乗ることを恐れない↓たくさん食べた日の夜と翌日の朝の体重は特に重

要です。③増えた体重は早めに戻す↓増えた体重は2、3日の運動と食事で戻します。④泳げるときに泳ぐ↓運動ができない状態でのダイエットは食事制限のみになりとても辛いです。動けるときに動いて増えた体重を落としましょう。

さらに、スリムな体型維持には「3「食事時間」も大切です。食事が多いときは、その食事の前後に体を動かす時間を作ります。①バイキングや食事はダイナーよりもランチにする↓食後にすぐ就寝するよりも、動ける時間を増やします。②どう

和食にして、魚や大豆製品優先に↓洋食よりも和食はエネルギーが低めです。ダラダラ食いをせず、時間を決めたいきれいな食習慣がスリムな体型維持につながります。味覚の秋を味わい、運動や散策の秋を楽しんでください。



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。

一人で簡単、陸トレシビ♪

ストレッチと補強運動
【腸腰筋】

今年の夏も暑かったですね。みなさん夏バテしていませんか？
夏のシーズンを頑張った身体にもそろそろ疲れが溜まってくると思います。
そこで今号では、キックで酷使する脚の付け根部分の筋肉のストレッチ、
補強運動を取り上げたいと思います。
これでしっかり疲れを取り、次のシーズンに向けた泳ぎ込み期に備えましょう。

ストレッチ

気持ちいい程度に、無理に伸ばしすぎないようにしましょう。前の脚は、くるぶしから膝のラインが床に対して垂直になるように



前から見ると...



腸腰筋とは脚の付け根あたりにある深層部の筋肉です。腸腰筋は股関節の屈曲（太ももを持ち上げる動き）に関わっていますから、この筋肉が張っているとキックをしっかり打てません。また、張った状態のまま放っておくと腰痛の原因にもなります。このストレッチによって股関節の可動域が広がることで、より力強いキックが打てるようになり、キックでの推進力が増すでしょう。入水前や練習後にも、腸腰筋をきちんと伸ばし、ほぐしてあげることで、効果的なトレーニングができるばかりか、腰痛などの故障やケガの予防、疲労の軽減なども期待できます。

補強運動

10~20回を目安に行ないましょう（楽にできるようになったらセット数を増やしましょう）。膝や大腿部（太もも）を胸に引き寄せる意識、そして、膝がきちんと伸びきるまで戻すことに注意して、大きな動作で行なうことを心がけましょう。



さらに...



自転車をこぐ要領で片脚ずつ行なうなど、バリエーションを増やしていきましょう。キック動作向上のためにも、自分で自分の脚をきちんとコントロールできるようになりましょう。

腹筋と腸腰筋の補強運動です。強いキックを打つためには、腹筋と腸腰筋の強さが必要になります。普段、みなさんもトレーニングの一環として腹筋運動を行なっていると思いますが、上半身を動かさず動作だけでは、腹筋の一部（上部）しか鍛えられません。この補強運動は、普段鍛えづらい腹筋の下部に動きかけることができます。腹筋全体をまんべんなく鍛えることで、体幹が強化され、泳いでいるときの姿勢の保持などにも効果が期待されます。姿勢を安定させて、力強いキックが打てるように、この補強運動で腹筋と腸腰筋を鍛えていきましょう。



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高一日本大。(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、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、身体へのケア、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。

Profile

江夏亜希子の
スマイルクリニック
SmileClinic

第6回

気になる感染症、プールでうつる？うつらない？

プールでは、不特定多数の人が同じ水に触れるため、感染症について漠然と不安に思っている人は多いようです。そこで今回は、プールと感染症についてお話ししたいと思います。

まず、これまで「プールでうつる」と信じられてきた感染症の代表として、「プール熱」という不名誉な名前で呼ばれる咽頭結膜熱や、「水イボ」（伝染性軟属腫）があります。「プール熱」は非常に感染力が強く、鼻水や目ヤニ、便などから排出されるウイルスを介してうつる夏風邪の一種で、のどの腫れや発熱、結膜炎を起こします。

「水イボ」は子供に多く、イボから排出されるウイルスが皮膚の接触やタオルを介してうつることがわかっています。いずれもプールに限らず感染するのですが、子供はプールで肌が触れ、じゃれ合うことが多く、感染が広がりやすいようです。水質管理の行き届いていない小規模（家庭用など）のプールでは特に注意が必要で、タオルの使いまわしは控えましょう。

感染の原因と対応策

それでは、プールに行ったあとに肌が赤くなったり、乾燥したり、かゆくなったり、肌のトラブルを感じる人が多いのはなぜでしょう？これは、水質管

理のために使われている塩素などの薬剤による刺激がほとんどです。特にアトピー性皮膚炎などで皮膚が弱っている場合は、皮膚のバリア機構が十分働かないことが多いものです。

女性の場合は、プールや公衆浴場に行った後、外陰部のかゆみと白いおりものが増えることがあります。これは自身の便の中などに存在する真菌（カビ）の一種であるカンジダ膣炎。日

プールの水でうつるわけではなく、プールサイドや更衣室の湿気が多いところを素足で歩くことによつてうつるのがほとんどです。

なお、エイズの原因となるHIVや肝炎ウイルスなど、血液を介して感染するような感染症は、感染者の血液が直接傷に入り込むような状況がなければ、プールを介してうつるとは考えられませんのでご安心ください。



イラスト●すみもとななみ

ころはおりものの中に存在する「乳酸桿菌」によつて腔内で繁殖しないようブロックされていますが、水質管理に使われた塩素などの影響で腔内の乳酸桿菌が抑えられることにより、カンジダが異常繁殖することがあるのです。同じ真菌の一種である「白癬菌」による疾患が、足白癬（いわゆる「水虫」）です。これもプ

プールで気になる感染症。このように過剰な心配はしなくてよいですが、泳いだ後はしっかりとシャワーを浴び、清潔なタオルを使い、肌の保湿を心がけること。また、抵抗力が落ちないように体調管理を心がけましょう。異変に気づいたらプールに入るのを控え、早めに治療を受けて自分が感染源にならないような気遣いも大切ですね。

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

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

ライトアップ スイミングライフ



山口加奈さん
(33歳・JIOWSA)

“二十歳の自分越え” を目指す 水泳一筋の アラサースイマー

今年のジャパンマスターズで4種目に優勝した山口加奈さんは、マスターズ大会に出場しながら日本選手権出場を目指し、現役選手としても活躍している。マスターズ世界記録を何度も更新している山口さんの目標は20歳の自分の記録を超えることだ。

文◎田中千代実 写真◎中岡隆造

現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

と。現在、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

が切り替えられ

た。現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

が切り替えられ

た。現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

が切り替えられ

た。現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

が切り替えられ

た。現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

が切り替えられ

た。現在は、実業団水泳で知り合った夫・学功さ

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

るく笑った。

全国大会出場をきっかけにバックストローカーとしての覚悟ができた

大阪の羽曳野市で育った山口加奈さんが水泳を始めたのは3歳のとき。

「水泳が嫌でプールで泣きわめいていました(笑)。小、中学校とイヤイヤ水泳を続けていたせいか、全国大会にはあと少しのところまで手が届きませんでした。水泳が楽しいと思っただのは高校に入ってからでした」

熱心な水泳部の先生との出会いもあり、部活動が終わってからもスイミングスクールに通う水泳一筋の生活を続けた。そのかいあって高校2年生で初めて全国大会を経験する。

「全国大会の雰囲気は素晴らしい、その場に立てたことがすごくうれしかったです。予選で敗退しましたが「よし！次はバックで決勝に残るぞ！」って、真剣な気持ちになりました」

それまでは「背泳ぎよりも個人メドレーが好き」と自分の種目を決めかねていた。しかしこのレースをきっかけに「私はバックストローカーとして極めていこう！」と決心。それ以来、背泳ぎをスタイルワン(専門種目)としている。

25歳で世界新記録を樹立

大学水泳部でも指導的立場、クラブでも年長だった20歳のとき、JSSの合同合宿に参加した。

「平泳ぎで片手タッチをしたらコーチに叱られたんです。注意されることなくなっていたので、それがうれしくてこのコーチについていこうと思えました」

厳しく指導してくれた新井昌昭コーチのいるJSSエビスは家から1時間半かかったが、就職後も実業団大会や日本選手権を目指して9年間、練習に通い続けた。

マスターズ大会デビューは、世界記録を狙って満を持しての25歳のときだった。短水路200m背泳ぎの世界記録突破を皮切りに50m、100m、400m個人メドレーでも新記録を樹立。そのころのマスターズ大会は、現役選手が引退して「しば

らくして復帰する大会」というイメージがあった。山口さんは、現役選手とマスターズスイマーの垣根を払い、マスターズ大会を大いに盛り上げた先駆けのひとりだ。

20歳の自分の記録を超えたい!

山口さんは毎年、日本選手権出場の標準記録突破を目指している。しかし、出場できる年もあればかなわなかった年もある。2005年は0秒1足らずで出場権を得られなかった。

「すごく落ち込んでいた私をマスターズ仲間が『海で泳ごう』とオープンウォーター・スイミング(OWS)の大会に誘ってくれました。その日はちょうど

*プロフィール

1978年、大阪府生まれ。3歳のときから兄と一緒にスイミングスクールに通う。高校2年生で全国大会デビュー。大学卒業後も日本選手権、実業団で活躍。25歳でマスターズ水泳を始め、200m背泳ぎで世界記録を突破。その後も多目的で毎年日本新記録を樹立し、OWSの運営にも携わっている。



ジャパンマスターズ2011では100、200m背泳ぎの他、50m平泳ぎと自由形で優勝。マルチスイマーぶりを発揮した。

アクラブレーシングチーム

東京都・神奈川県



私たちのクラブは：

1966年(昭和41年)、アクラブ調布の前身である金子水泳学校を設立。その後、1970年に金子スイミングスクールへ、1996年からアクラブへと名称を変え、現在では東京都多摩地区に5店舗、神奈川県湘南地区に1店舗を営業しています。創立から45年の間の中、オリンピックや世界選手権の日本代表選手(競泳・シンクロ)を数多く輩出してきました。

成人アスリートコースの開設

選手(ジュニア)と同様に、成人水泳への取り組みもしていましたが、2005年に、「まだまだ子供たちには負けない」ということから、大人のパワーを十分に発揮できる場として、成人アスリートチームを立ち上げました。そのチーム名をアクラブレーシングチーム(通称ART)として、今では6店舗合計約200名の方(20〜90歳の男女)が登録し、日夜トレーニングに励んでいます。

ARTは自身への挑戦

ARTのスローガンは「NO LIMITS!」(限界はない!)です。日々の生活に追われ、自身への挑戦に何かと境界線(限界)を引いてしまう大人の世界ですが、夢を

水泳以外にも挑戦

あきらめず、目標に向かって、無理をしないで一歩ずつ足を前に踏み出すこと。性別も年齢も目標も、そして競技レベルも違うメンバーが互いの事情を理解しあいながら、励ましあい、助言しあい、飲みあい(笑)ながら続けているのが、このチームの特色です。練習は、各店舗で行なうのが主となりますが、多摩地区の中心になる稲城店には、他店舗のART会員が多く参加され、切磋琢磨しています。また、週1回土曜日の合同朝練習、年2回の泳ぎ込み練習会等も人気です。

ARTは、自身への挑戦がメインですから、水泳だけに留まらず、ランニングやトライアスロン、オープンウォーター等の大会に出場したり、スキューバダイビングや乗馬への挑戦もしています。他にもイベントとして山登りや歩こう会等も定期的に実施。とにかく、ARTメンバーはスポーツ大好きです!!
(文◎ARTキャプテン・飯塚良久)

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
11月13日	第26回アテナマスターズ水泳競技会	アテナアクアメイツ スイミングクラブ	アテナアクアメイツ	S	大越 義之	048-855-3372	10月13日
11月19~20日	2011イーハトーブマスターズ水泳盛岡大会	岩手マスターズ水泳協会	盛岡市立総合プール	S	門口 雄	019-635-0950	10月15日
11月19~20日	第13回オールマスターズ スイミングフェスティバル in 三重	三重県 三重県教育委員会 他	三重県営鈴鹿スポーツガーデン 水泳場	S	目黒 伸良	059-365-0450	9月17日
11月20日	第5回静岡オープンマスターズ 短水路水泳大会	静岡県スイミングクラブ協会	浜松市総合水泳場 To Bio	S	小栗 将宣	053-437-8006	9月30日
11月20日	第72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	登別市民プール	S	尾崎 彰子	0126-25-8540	10月20日
11月27日	F&Fスイムフェスティバル2011	F&Fスイムフェスティバル2011 実行委員会・Team STEP	千葉県国際総合水泳場	S	山本 芳栄	06-6372-6333	10月18日
12月4日	第70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)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	10月27日
12月11日	KAKOGAWAマスターズスイム ミート2011 / 神鋼不動産	KAKOGAWA マスターズスイム ミート2011 / 神鋼不動産	平荘湖アクア交流館	S	緒方 勢吉	079-433-1100	10月31日

大会PR●加古川? どこにある? という方もいらっしゃると思いますが、加古川は、明石と姫路市の間に人口27万人ほどの市です。本大会の会場となるのは、2年前の7月にリニューアルオープンした平荘湖アクア交流館。昨年12月にはKAKOGAWAマスターズスイムミート2010を開催しました。今年もスペシャルゲストにシドニー五輪銀メダリストの中村真衣さんをお招きいたします。また、昨年に続き、地元の新鮮野菜を特別価格で販売いたしますので、ぜひご家族、ご友人へのお土産にご利用いただければ幸いです。エントリーの受付は10月11日から31日まで、お問い合わせ・大会要項申し込みは別掲の電話、もしくはFAX079-434-2311まで。加古川ウェルネスパークのホームページからもダウンロードできます。