



【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



### 2011年度の主催大会がすべて終了

3月11日、いまだかつて経験したことのない「東日本大震災」。被災地の皆様の懸命なご努力で少しずつ復興に向かっておりますが、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今年の短水路大会は震災の影響で、4会場が開催中止となり、当初予定していた22会場から18会場での開催となりました。それぞれの会場では被災された方々にと、多くの善意の義援金をお寄せいただきました。

2012年度には、今年中止となった会場も開催する予定で被災地の皆様も元氣な姿を見せていただけることでしょう。7月のジャパンマスターズも東京辰巳国際水泳場での開催ができなくなり、急遽、大阪のなみはやドームでの開催変更となりましたが、新記録が続出した4日間でした。10月23日に予定しておりました国際ゴールドマスターズ東京大会も、震災の影響で海外からの参加が微妙な情勢となり、中止することになりましたが、10月のウーマンズ・スイム・フェスティバル、11月の愛知と東京での長距離大会は、予定どおり、順調に開催することができました。

こうした想像もできない状況の中でも、マスターズ登録会員

の皆様が、同じ水泳仲間になんかでも役に立とうと、温かい手を差し伸べられたことに対し、素晴らしい水泳仲間の愛情を感じると同時に、心より感謝申し上げます。

去る12月1日には日本マスターズ水泳協会の理事会が開かれ、平成24年度の主催大会の日程(予定)が決定いたしました。短水路大会は東北地方の岩手(盛岡)会場、また北陸地方の石川(金沢)会場が新しく開催されることになりました。ジャパンマスターズとウーマンズ・スイム・フェスティバルは千葉県国際総合水泳場で、長距離大会は例年同様、東京と愛知で開催されます。



ジャパンマスターズ 2011の様子

#### 【主催大会日程(予定)】

##### ■ 2012年日本マスターズ水泳短水路大会 全国24会場一覧

4月1日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス・パティオ
4月1日(日)	兵庫(神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ
4月1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月8日(日)	三重(鈴鹿)	三重県営鈴鹿スポーツガーデン
4月8日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
4月15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」サブプール
4月15日(日)	長野(長野)	南長野運動公園プール
4月15日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
4月21・22日(土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
4月29日(祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
4月29日(祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
5月6日(日)	兵庫(明石)	コナミスポーツクラブ明石※
5月6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)
5月12・13日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム
5月13日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
5月13日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
5月20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
5月20日(日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター温水プール
5月20日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校※
5月26・27日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま
5月27日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール
5月27日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ
5月27日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
5月27日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ

※は標準プール。それ以外は日本水泳連盟の公認プール。

##### ■ 2012年度日本マスターズ水泳選手権大会(ジャパンマスターズ2012)

7月13日(金)~16日(月・祝) 千葉・千葉県国際総合水泳場

##### ■ ウーマンズ・スイム・フェスティバル2012

10月6日(土)~7日(日) 千葉・千葉県国際総合水泳場

##### ■ 2012年度日本マスターズ水泳長距離大会

11月3日(土・祝)~4日(日) 東京・町田市立室内プール

11月11日(日) 愛知・口論義運動公園屋内温水プール

##### 【競技役員・指導者講習会】

2月5日(日) 東京会場・東京体育館

2月18日(土) 愛知会場・ウィル愛知

2月19日(日) 大阪会場・なみはやドーム

※詳細は12月下旬にお送りする要項にてご確認ください。

##### 【国際大会】

第14回FINA世界マスターズ水泳選手権大会

6月10日(日)~16日(土) [競泳] イタリア・リッチオーネ

※詳細はFINA(国際水泳連盟)のホームページにアップされます。締め切り日は4月23日(月)までに組織委員会に申し込み。参加資格は25歳以上で2012年度のマスターズ登録と登録証明書が必要です。また登録証明書1名につき1000円が必要です。

### ①大会委員長・

#### 竹宇治聡子さんの冒頭挨拶

「おかげさまで15回目のメモリアル年を迎えることができ、うれしく思います。原点に立ち一歩一歩成し遂げ、若い人につなげることがミミさん（故・木原光知子さん）へのプレゼントだと思い素晴らしい大会を続けていきたいと思います。2日間楽しい大会になる事を誓います」



### ②現役日本代表選手による

#### デモンストレーションスイム

今年7月に上海世界水泳選手権に出場し来年のロンドンオリンピックでの活躍が楽しみな4選手が見事な泳ぎを披露（写真は藤井拓郎選手のクロール）。元200m自由形日本記録保持者の鉄人スイマー・原英晃さんによる選手の解説に会場中のマスターズスイマーたちが息をのんで静かに見、聞き入っていました。



### ③アトラクション

#### 森太鼓

石川県白山市の財団法人「浅野太鼓文化研究所」所属の国内外で活躍する女流太鼓チーム。中央に鎮座する大太鼓の直径は1mで、演奏にはかなりの体力が必要だと言う。このような場



みんなの想いを  
ハートにのせて



所で打つのは初めての皆様に感想を聞きました。「女性だけの大会があるのを知り、びっくりしました。会場の皆様の鳴りやまない拍手を力に木原光知子さんに有難うと言いながら打ちました」。ダイナミックかつ女性らしい繊細な表現でオープニングを飾っていただきました。

### ④君が代独唱は岩崎宏美さん

今大会の君が代独唱を務めていただいたのは昨年デビュー35周年を迎えた岩崎宏美さん。「母は奄美大島出身ですが、泳げません。私は小学2年生のとき、25mの面かぶりキックで大会に出ました」と楽しい思い出を話してくれました。岩崎さんは独唱のほか、ファンタステックリリーのスターターも務めていただきました。



# ウーマンズ・スイム・フェスティバル2011

## 2011年度ウーマンズ・マスターズ水泳競技大会

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2011」が10月1日(土)、2日(日)、3年ぶりに千葉県国際総合水泳場で開催された。15回目の今年は「みんなの想いをハートにのせて」をテーマに全国から3472名の女性スイマーが参加し(競技参加620チーム・2800名、イベント参加260チーム・672名)レースはもちろんのこと、2011年上海世界水泳選手権日本代表選手による泳法研究会など、イベントも多くの女性マスターズスイマーで活気づいた。新記録は世界記録2、日本記録9が誕生した。

文◎森田 好(①～⑥) 文◎田中千代実(⑦～⑩)  
写真◎菅原 淳



⑤ファンタスティックリレー

リレーは第一泳者から「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↓トップスイマー」とつなぎ即席のチームとは思えないチームワークの良さを披露した。古賀淳也選手（写真左）は「初めて5歳〜97歳までの皆さんと一緒に泳ぎとても楽しく、皆さんの頑張っている姿を見て、僕も頑張ろうと思いました」。有名スイマーの専門種目以外の泳ぎで会場は大いに盛り上がった。



⑥ザ・ファミリーリレー

参加資格は家族親類関係で結ばれる女性4名1組。ただし小学生の男子1名の参加は認められる。最年長合計年齢261歳、最年少合計年齢73歳まで19チーム、最年長94歳、最年少7歳が出場しました。Tシャツ、キャップ、水着と揃え参加者は観客と一体となり、感動と楽しさの素晴らしいファミリーリレーでした。

◎ほのぼの賞IIマーメイド・小林ファミリー

◎ナイスファイト賞IIティップ東武練馬・小林ファミリー（一番速かったチーム2分15秒14）

◎はつらつ賞IIアクア鶴見・中野ファミリー

◎ハートフル賞IIヘルス塩尻・横山ファミリー



●イベント編

⑦現役トップ選手から直接指導！

泳法研究会

サブプールでは、現役トップ選手の泳ぎを間近に見られ、直接指導を受けることができる泳法研究会が開催された。講師は原英晃さん、田中雅美さん、末永雄太さんら元日本代表選手が務め、上海世界水泳選手権代表選手が泳ぎのテクニクを披露した。参加者は「イケメン・スイマーにアドバイスと泳ぎの補助までしていただきパワーをもらいました！」と大喜び。スイムグッツ

⑧少人数で楽しくレッスン！

ターン実践教室

自由形と背泳ぎのターンレッスンをオリンピックメダリストの柴田亜衣さん（写真下）と中村真衣さん（写真上）が楽しいトークを交えて手取り足取りで指導。40分で見違えるように上達した人もいた。



【背泳ぎ】古賀淳也選手  
2009年世界選手権100m金メダリスト  
「僕もオリンピックを目指して泳ぎの改善をしています。泳ぎには合う、合わないがあるので、自分にふさわしい泳ぎを模索してください」



【平泳ぎ】立石諒選手  
2010年アジア大会100m金メダリスト  
「平泳ぎのスピードアップは姿勢とタイミングが大切です。参加者はフラットで抵抗の少ない姿勢を水中で見ようと潜って観察。」



【自由形】藤井拓郎選手  
100m自由形日本記録保持者  
水面を滑るようなボディポジションの高い泳ぎに参加者からは歓声が上がった。サイドキックや片手スイムの見事なお手本も披露。



【バタフライ】坂田龍亮選手  
2010年アジア大会200m銀メダリスト  
バタフライ研究会に参加して坂田選手の大ファンになったという人が続出。「応援してくれる人がいるのはすごく大切なこと、ロンドンオリンピックを目指してがんばります！」

⑨軽快な音楽に乗ってバフフルに！

アクア・チャレンジ・タイム

レース水着から華やかな水着に着替えてアクア・チャレンジ！ 流行の「カービードダンス」を取り入れた体幹引締め効果のある動きも導入。軽快な音楽に乗って楽しく体を動かすと自然と笑顔があふれて、気分もノリノリ！

（この写真は齊藤文護撮影）

⑩新設ブース登場！柔道整復師

による施術体験コーナー！

レース前の調整やレース後の疲労回復に無料でマッサージが受けられる施術体験は大人気で予約殺到！



愛知会場

開催日：11月3日 会場：愛知県口論義運動公園屋内温水プール 写真・文◎田中千代実



昨年、口論義運動公園プールの改修工事で愛知会場での開催がなかったため、今年は2年ぶりの実施を待ち望んでいた長距離愛好スイマー230名(118チーム)が参加した。愛知会場で初開催となったリレー種目では、東京会場では行なわれない男女4×100mフリーリレーと混合4×100mメドレーリレー、混合4×200mフリーリレーも開催された。世界記録突破2個、日本記録が6個樹立された。

地元愛知県チームが男女でダブル世界記録を突破!

●女子4×100mフリーリレー240歳区分

DREAM 5分17秒33

徳野久美子さん(54歳) / 野田敏枝さん(69歳) / 三浦晴子さん(56歳) / 小林すみ子さん(61歳)



今年、この4人ですでに100mと200mフリーリレーで日本記録を樹立している。今回も日本記録は狙っていたが世界記録が出るとは思ってもなかった。地元の役員や仲間から祝福を受け「締めめのレースで世界記録が出て今年は素晴らしい1年でした!」と大喜びだった。

●男子4×100mフリーリレー200歳区分

泳愛倶楽部 4分09秒76

飯田彰さん(57歳) / 古屋義夫さん(50歳) / 門脇元晴さん(46歳) / 堀内行夫(58歳)



泳愛倶楽部はリーダーの飯田さんの大学水泳部時代のOBや地元・愛知の仲間と結成し、口論義プールで練習会を行なっている。会場に着いてから世界記録に届くことに気づき緊張したそうだが、メンバーそれぞれが今季の自己ベストを出して世界記録を大幅に更新した。

東京会場

開催日：11月5・6日 会場：町田市立室内プール 写真・文◎森田好

27回目を迎えた今年からリレー種目に加わり226チーム、637名(女子284名男子353名)が参加した。東京会場では17年ぶりの開催となったリレー種目では、今年は例外としてリレー種目のみ7月1日付けで日本記録更新が行なわれたにもかかわらず、レベルの高いタイムの新記録ラッシュとなった。世界記録突破5個(すべてリレー)、日本新記録20個(リレー13個)が誕生した。



5年がかりで実現したウーマンズ参加

木村訓子さん(63歳/桐生らっこ)

2007年5月の短水路沖繩会場で木原光知子さんと出会い、ウーマンズ大会の話聞き、特に身近に感じられた。出ようと思っていたがなかなかその機会を得られなかったところ、今年、竹宇治聡子さんが桐生に来られたときに発破をかけられ参加する決心が固まったという。「規模の大きさと長水路に圧倒されましたが、「案ずるより産むがやすし」で女性だけのびのび泳げ、隅々まで気を配られスタッフもやさしく、近くて遠かったウーマンズ大会に参加して本当に良かったです。夢が叶えられ、今後も大会が続くとよいですね。



泳法研究会初参加の感激

井上和子さん(54歳/MISAKI)

札幌から朝一番の飛行機で初参加。千葉からの転勤者の早川恒子さんよりウーマンズ大会のことを聞き、初めて知ったという。「女性だけの参加なのですべてに気にしないで行動できるのが良いです。よさこいをやっていて膝を悪くし水泳を始めました。水泳は自分との戦いなのでやりがいもあり、楽しいです。今度は有名選手とのファンタスティックリレーに出たいですね」。上海世界選手権に出場した日本代表4選手の泳法研究会に参加した後だけでなく、興奮と感激の気持ちが伝わりました。



ウーマンズ大会5回目参加のごほうび

西木禮子さん(83歳/プリザストン八女)

事務局からのファンタステックリレー出場依頼に驚きと不安。50m背泳ぎを速い記録でエントリーしたことの後悔で電話したら「タイムは関係なく楽しんでいただければ」と言われ担当の築山高文コーチの後押しもあり承諾しました。平泳ぎの立石諒選手と同じチーム、しかも立石選手に引き継ぐので舞いあがり「遅いですが」と何度も言う。「僕がカバーしますから楽しんでください」とやさしい言葉をかけていただき、泳いだ後は「とても速かったですよ」と褒めていただきました。福岡から1人で参加した甲斐がありました。

●混合4×100mフリーリレー-320歳区分

**BIG横浜 7分12秒03**

馬江治喜さん(69歳)／鴨下美江子さん(84歳)  
岩泉律子さん(84歳)／永島稔さん(85歳)



世界記録常連のチームでも経験のない馬江さんがレベルアップしたため、抜てきされた。「フライングしないかとか色々なことにプレッシャーを感じましたが、生まれて初めての授賞式、胸がドキドキして雲の上を歩いている感じでした」。責任を果たしホッとした表情でした。

●女子4×100mメドレーリレー-320歳区分

**あらいSS 11分07秒26**

石川郁子さん(81歳)／石原治子さん(84歳)  
平野純さん(77歳)／山口いそ子さん(78歳)



新井敏郎先生より担当者の河本裕子さんに「日本記録に挑戦!となるとプレッシャーになるからぎりぎりまで何も言わないで欲しい」との連絡。石原さんが「何も聞いていないおかげで落ち着いてリレーの引き継ぎができました」。その結果、世界新と聞き皆さん驚いていた。

●男子4×200mフリーリレー-280歳区分

**君津MSC 11分36秒29**

芳野眞任さん(73歳)／三宅淳夫さん(69歳)  
森川忠さん(71歳)／岩本忠史さん(71歳)



仕事や故障でやっと念願の4人が揃い日本記録挑戦。岩本さんは肩の脱臼が癖になっているため、この日まで大事に泳ぎ、スタート台の下のプールサイドからの飛込で臨んだ。そのうえでの世界記録突破だっただけに、表彰式後、「まだ信じられません」と芳野さんは何度も言った。

リレー新種目で  
5個の世界記録突破

プールサイドの声  
出場者  
インタビュー

●女子4×100mメドレーリレー-160歳区分

**両国きんぎょ 5分05秒30**

佐藤順子さん(57歳)／蛭川紗月さん(31歳)  
松田仁美さん(34歳)／中野裕子さん(46歳)



前日、佐藤さんは不安だったバタフライを松田さんに替わり、当日背泳ぎで自己ベストが出た。そのタイムを見てリレー初参加第4泳者の中野さんは「緊張なく泳げました。チャンスを与えてくれたふところの深いメンバーに感謝しています」と喜びを語ってくれた。

●男子4×100mメドレーリレー-120歳区分

**セントラルニ俣川 4分10秒67**

寺田貴洋さん(31歳)／知見邦彦さん(31歳)  
鈴木友和さん(34歳)／前田崇行さん(27歳)



短水路大会川崎会場で記録は世界新記録でも年齢で涙を呑んだ。鈴木さんは入会して約3カ月猛練習、10年のブランクを乗り越え「1人では辛い練習も仲間、チームの協力のおかげです」と感謝を述べた。また、知見さんは「忘れかけていた水泳への情熱を思い出しました」と語った。

ウーマンズ・スイム・フェスティバル2011 日本マスタース水泳長距離大会



世界記録は来年に

**中里 剛さん(38歳/チームダッシュ)**

男子800mフリーリレー(120歳区分)での世界記録挑戦。エントリータイムからすれば十分に突破可能なのだが「気負い過ぎました。中距離を泳ぐメンバーが少ないのでスケジュール調整が大変でしたが、メールで連絡を取り合いモチベーションを上げていきました」。メドレーリレーでは数々の日本記録や世界記録を樹立しているチームだけに、新種目の800mフリーリレーに仲間の期待の大きさもいつも以上だった。「また来年、年齢区分が上がる前に挑戦します」と力強い意気込みを語ってくれた。



一年がかりの1500m再挑戦

**中平信子さん(60歳 セントラル成瀬)**

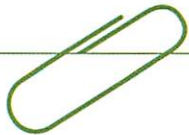
「股関節のリハビリで水泳を始めて30年が経ちました」という中平さん(写真右)。5年前に初めて1500m自由形に出場したのは手術後間もないとき。エントリータイムがわからず泳いだ結果、5分の差が生じ失格となり辛い経験をした。今年は1年前から計画、仕事も休みを取り万全で挑んで優勝を勝ち取った。帯同計時は娘の大沢菜央さんと孫の8歳の有璃ちゃん。「25分を切って速くて頑張ったよ」と将来オリンピック選手を目指す有璃ちゃんのなかなかの水泳解説者でした。



練習量は現役時代の10分の1でも水泳を続けたい!

**黒木貴之さん(23歳 東海SC)**

宮崎県から参加し、1500m自由形で17分0秒08の日本新記録を樹立した。昨年末まで現役選手として活躍していたが「今は選手時代の練習量の10分の1くらいしか泳いでいません。500mくらいからきつくなりましたが、隣のコースの選手が追いついてきたので、これは負けられないと必死で泳ぎました。練習不足で1500m自由形を泳ぐことがいかに無謀か思い知りました(笑)。でも水泳が大好きなので社会に出ても機会がある限り泳ぎ続けたいです」と爽やかな笑顔を見せてくれた。



江夏亜希子の

# スマイルクリニック SmileClinic

第7回

(Automated External Defibrillator)

## 突然起こる心停止。いざ!というときのAED

今年8月、サッカー元日本代表の松田直樹選手が練習中に倒れ、搬送先の病院で急逝されました。死因は心筋梗塞。34歳の現役スポーツ選手の死は、多くのスポーツ愛好者、関係者に衝撃を与えました。松田選手もそうでしたが、「突然死」とされるものの多くは心臓疾患が原因で、特に急激に心拍数が上昇する運動中は、安静時より心臓に負荷がかかるため、常にそのリスクを念頭に置かなければなりません。

心臓が全身に血液を送るポンプの働きをしているのはご存知の通り。左右の心房・心室という4つの部屋の壁の分厚い筋肉(心筋)を微量の電気によってリズムよく収縮させ、全身から還ってきた血液を肺へ送り、肺で酸素を受け取った血液を全身に力強く送りこんでいます。そして、その心筋は、全身に血液を送る大動脈の根元から枝分かれして筋肉を取り巻くような血管(冠動脈)から酸素を十分にもらっています。よって、心臓が動かなくなる原因は、①冠動脈が詰まって心筋が動くための酸素が供給されない(心筋梗塞や狭心症)、②心筋を動かすリズムを取れなくなる(不整脈)、③心筋自体に収縮がうまくできない問題がある(心筋症)と、大きく3つに分けられます。ですから、定期的なメディカルチ

エックで心電図や動脈硬化のリスクを見るコレステロール値や血圧を見ておき、事前の治療や対処によってリスクを軽減することができるとのことです。特にマスタースイマーでは必須、大人のマナーですね!

### 命と人生を救うAED

さて、それでも心停止が起こった場合。心臓が止まると酸素が運ばれなくなるため、全身の機能が急速に失われてしまうのですが、特に大きいのが脳細胞のダメージです。障害を残さずに社会復帰できる確率は心停止から1分ごとに7~10%低下し、10分経過するとなんと1割以下。ですから一刻も早く酸素を送ってあげることが重要なのです!

もし、目の前にいる人が急に倒れたら…。心臓に問題がある場合、命を救ってくれる可能性があるのがAED(自動体外式除細動器)。止まった心臓に電気ショックを与え、リズムを取り戻させる機器です。まずは倒れている人の肩を軽く叩いて大声で呼びかけると同時に、手伝ってくれる人をできるだけ集め、119番通報と同時にAEDを持ってきてもらいます。意識がなく呼吸も止まっている場合、AEDが届くまでの間、倒れている人を仰向けにし、ただちに胸骨

圧迫! 胸の真ん中を強く、速く、絶え間なく圧迫します。人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫30回→人工呼吸2回を繰り返します。

AEDが到着したら装着しますが、使い方が分からなくても大丈夫! AEDの蓋を開けると音声で指示を出してくれま



す。指示通りに粘着パッドを胸に貼ると、自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要な場合はスイッチを押す指示があります。慌てずに音声の指示に従い、救急隊が到着するのを待ちましょう。

少しでも早くAEDを使うのが重要なので、どこにあるかを確認しておくことも大切です。また、いざというときに冷静に行動できるよう、医師会や消防署、日赤などではAEDの講習会も開催されているので、受講しておくこともおすすめです。

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♪

## 腹圧を意識しよう①

今年も残りあとわずか。みなさんにとって2011年はどんな年でしたでしょうか。できたこと、できなかったことを振り返り、新たな年をより良い1年にしていきたいと思います。さて、今回から2号にわたり、腹圧についてのトレーニングをご紹介します。腹圧は、より真っすぐな姿勢で効率の良い泳ぎを作るための大切な要素です。まずは腹圧を入れた状態を確認することから始めましょう。

### 腹圧の確認

腹圧が入った真っすぐな姿勢

腹圧が入っていない姿勢

壁に背を向けたり、床に寝てやってみると、状態の確認がしやすいです。

背中と床にスペースが空いているときはダメ!

腹圧といっても、やみくもにお腹に力を入れたり、お腹をへこませればよいというわけではありません。おへそを背中の方にくっつける感じで、お腹まわりにベルトを締めるように全体をきゅっと固めるイメージです。そのうえで上体を真っすぐにしていきます。呼吸は止めないようにしてください。通常、生活しているときのリズムで呼吸し、お腹まわりだけ固めるような感覚です。力んで呼吸が止まってしまうようでしたら、初めはゆっくり呼吸するようにしてください。

腹圧がしっかり入っていれば、背中も一直線になります。それを確認するため、壁を背にした状態、または床におおむけになって行なってみてください。このとき、背中と壁、もしくは床にスペースが空いている場合はお腹が突き出ていることになりますので、注意してください。

### ストローク動作との関係を確認

開脚が難しい人は正座、もしくはあぐらで構いません。そのうえで腕をまわしてください

横から

骨盤の位置を安定させ、腹圧を入れる

後傾してしまうと、腹圧が入らない

腕を回す動作を加えて、腹圧とストローク動作との関係を理解・確認しましょう。

今度は腹圧を入れて正しい姿勢を作り、腕の動きを確認していきます。開脚で座り、腹圧を入れます。そうすることで骨盤が立って安定し、自然と真っすぐな姿勢を作ることができます。その状態で腕を回してみましょう(腕の動き=ストローク動作)。腕の回し方は、手を肩に置き、肩甲骨から前方向、そして後ろ方向にも回します(詳細は連載第2回/マスターズニュース102号参照)。腕が肩甲骨からスムーズに回るのがわかりますか? このときに、腹圧が抜けてしまうと、骨盤が後傾してしまい姿勢が崩れ、腕がスムーズに回らなくなります。理想は開脚ですが、股関節の柔軟性は人それぞれですので、開脚が難しいようでしたら、正座やあぐらの姿勢でも構いませんので、同様に腹圧と骨盤の位置に気をつけて腕の動きの違いを感じてみてください。泳ぐ前に確認することで、水中での姿勢やストローク動作につながっていきますので、試してみてくださいね。

※次号は「腹圧を意識しよう②」。脚の上下動を加え、キック動作中にもしっかり腹圧が入れられるメニューをご紹介します。



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。

Profile

# 栄養Cafe<sup>カフェ</sup>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7回

## 筋肉量アップで パワーも意欲も 急上昇!

年中無休で元気いっぱいマスターズ水泳ですが、やはり冬の時期にはあらゆる面で“ため”を作っておきたいもの。持久力しかり、技術向上しかり、そして筋力しかり。そこで今回は、筋肉量をアップさせる食事をアドバイスいたします。1日3食バランス良く、かつ栄養満点の食事を心がけて、来夏の大躍進をぜひ、かなえていただければ幸いです。

### たんぱく質のバランスが重要

マスターズスイマーのみならず、仕事をしながらも大会出場を目指し、日々の練習に励んでいることと思います。そういった環境で筋肉量を維持、または増加させるなら、まずは朝から健康的に過ごすことをおすすめします。

朝食の時間は十分にありますか？ 朝食から『主食+主菜+副菜+乳製品+果物』の組み合わせで食事をしっかり摂りましょう。体の隅々まで栄養が送られる健康的な食生活をつくるこ

本条件となります。昼食、夕食では『主食+主菜+副菜+果物』の組み合わせでメニューを選びましょう。特に主菜は、筋肉を作る材料になるので、毎日『肉、魚、大豆製品、卵』を適量

食べるようにします。卵は1個、肉と魚は同じ位の量で1日魚1切れを目安にし、そのほかに納豆1パックか豆腐などを80g前後、摂り入れてください。

主菜は、朝、昼、夕食にそれぞれひとつを選び、肉が続きそうなら、翌日は魚にするなどして2~3日でバランス良くなるように調節します。肉や卵に偏ったり、夕食



イラスト●すみもとなみ

だけ主菜を食べるといことがないよう毎食工夫しましょう。

例えば、朝食は卵焼き、昼食は焼き魚定食、夕食は肉野菜炒めと豆腐の味噌汁というように、主菜をまんべんなく食べます。さらに、同じ量の主菜なら、たんぱく質の多い食材を選ぶのもポイントです。豆腐は絹よりも

木綿、肉は霜降りよりも赤身、魚は白身魚よりも青皮魚や血合

いの魚を選ぶと良いでしょう。たんぱく質の合成は24時間単位で行なわれるので、「試合や練習の合間に食べなければ！」と考える必要はありません。1日3食の中で摂り、それらが血

は、飲み会の多いこの時期は特に注意しましょう。不規則な生活やストレスの多い生活が続くと、体を作る力よりも崩壊する力が上回ってしまうので体重が落ちる原因になります。筋肉量アップを狙うなら、1日3食の

主菜と十分な睡眠をとるように心がけてください。

### 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行なっている。



# ライトアップ スイミングライフ



小野寺誠さん  
(44歳/セントラル新浦安)

## 30代後半から 自己ベスト更新、 40歳区分の 世界新樹立—— 東北生まれの 遅咲きスイマー

今年で競泳生活32シーズン目を迎え、日本実業団大会で4連覇(50m平泳ぎ)を達成。現役時代の自己ベストを今なお更新中の小野寺さんは「40歳を過ぎても速くなれる!」と熱く語った。

文◎田中千代実 写真◎村山よしみ

東北の短い夏、  
全国の壁を痛感した  
部活スイマー時代

「銀鱗飛翔(ぎんりんひしゅう)……これが小野寺誠さんの水泳生活を綴ったブログの題名だ。母校・盛岡第一高校水泳部の部訓でもあるこの言葉には『名もない川を泳ぐ小さな魚が大きくはばたいていく』という意味があるという。」

小野寺さんは岩手県釜石市生まれ、三陸の海で泳ぎを覚え、地元(元)の中学、高校の水泳部に入った。高校1年から岩手県代表で国体に出場するも決勝には遠くおよばなかった。東北では水温20度を超える時期が少なく、泳げるのは3カ月足らずだ。慶應義塾大学に入学した当初も、

全国レベルの選手がひしめく水泳部への入部をためらい、やっと入部を決意したのはシーズンも終わりの頃だった。思った以上に過酷な練習が待っていた。毎回行なわれる100m×30本(90秒)のサイクルがどうしてもこなせない。スイミングスクールで冬場の泳ぎ込みを経験してきた選手なら難なくできることも、平泳ぎしか練習してこなかった小野寺さんには大きな試練だった。

「毎日サイクルアウトして挫折を味わっていました。練習のきつさと先が見えない苦しさで、先輩が入ってくるまでに退部しようと思いましたが」ところが3月も終わりの頃、とうとう30本、90秒というサイクルの中で泳ぎ切ることができ

た。「このときの達成感は忘れられません。このときから記録へのチャレンジ精神が生まれました」

大学時代の目標記録は100m平泳ぎで1分8秒を切ることに！これはインカレの標準記録、岩手県記録、慶應記録でもあった。しかし残念ながら、大学時代のベスト記録は1分9秒台で終わった。

### 年齢を言い訳にしない! 工夫次第で記録は伸びる!

銀行に就職してからも銀行對抗戦や実業団大会に出場し、水泳を続けていた。26歳の全国実業団大会でのこと。隣のコースは1分8秒で泳ぐ選手だった。折り返して隣の選手の腰の位置

についた。「こいつを抜いたら8秒が出る!」とがむしやらに泳いだ。

「レースは撃沈でしたが、そのとき自分がまだ1分8秒にこだわっていることを思い知りませんでした。まだ記録への情熱は消えていない! そのことに気づいたのは大きな収穫でした。30代では必ず決勝に残る選手になる!」と決心しました

35歳のとき、それまでひとりで練習をしていたが、定期的に練習する環境を求めてセントラル新浦安のマスターズクラスに入る。

「ひとりで練習していたときは、きついメニューがつかなくてサボることもありましたが、でも決まった曜日と時間に仲間と練習することでコンスタントに楽しく続けられるようになりました」平日はマスターズ仲間と楽しむ



マスターズ仲間は尊敬し合い、情報交換をする大切な存在。自身も「銀鱗飛翔」と称するブログで練習内容や記録アップの秘訣を公開している。

### \*プロフィール

おのでら・まこと◎1967年岩手県釜石市生まれ。中、高、大学と平泳ぎ選手として活躍するが、全国レベルの大会では決勝に残れなかった。1999年日本実業団30歳以上で全国大会初の入賞を果たす。35歳でマスターズ水泳を始め毎年自己ベストを更新。2010年ジャパンオープンに最年長出場し、現在も自己ベストを更新中。

く、休日はひとりで追い込む! この練習パターンにしてから怒涛の勢いで記録がアップする。36歳で50m平泳ぎの大学時代の記録を15年ぶりに更新、その後6年連続でベスト更新。41歳のとき、29秒67で日本実業団優勝、そして今年4連覇を果たした。今季のベストタイム(30秒03)は高速水着以外での生涯ベストでもある。来年これを更新し45歳区分の世界記録、実業団大会5連覇を狙う。

「記録は一度出したら過去のもの」と考えています。速くなるプロセスが好きなので、目標は達成したら終わり!ということはありません。年齢を言い訳にしないで、工夫すれば加齢による衰えはカバーできます!」

そう熱く語る小野寺さんはこれからも進化し続けることだろう。

2012年度の  
協会への登録について

○協会への2012年度の登録は2011年11月15日より受付しております。なお、2012年度の登録(所属チーム変更も含む)は2012年10月31日までとなります。  
○従来の手書き申込書ならびにWEBから登録可能です。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5000円、個人登録1500円です。100才登録は25000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才登録を完了し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。  
○個人登録された方は同年中に100才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、2011年12月29日より2012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2012年1月5日以降にご連絡ください。



# 安房マスターズ

千葉県

## 水中歩行からのスタート

私たち安房マスターズチームは、千葉県の南の端、館山市と南房総市の仲間を中心に活動しています。「あわ」とは呼んでもらえず、招集員さんから「あぼうさん?」などと呼ばれることもありますが、旧安房郡、「里見八犬伝」で知られている「安房の国」です。

会員は男性17名 女性18名の35名。21歳から77歳の個性豊かな仲間です。50歳代後半から70歳代半ばのメンバーが中心で、膝や腰を悪くして陸上運動が難しいと水中歩行を始め、隣のコースでスイスイ泳ぐ人を見て、泳げるようになりたいと言いだしたのがきっかけで、顔付け・浮き身・浮いてからの立ち方から始まり、数年かけて、何とか50m泳げるようになった仲間です。

最初は大会なんてとんでもないと尻込みしていたのですが、一度、応援に来てからは、と

ころてん方式でどんどんスタートして楽しんでいくことので、マスターズ登録をいたしました。それからは、練習にも熱が入り、水着もフィットネス用から競泳用に、夏は日焼けを気にしながら屋外の50mプールでコース借りしての飛込練習、館山のプールが休館の間は安房郡鋸南町のB&G海洋センターと、水を求めてあちらこちらへ。それでもみんな泳ぐのが大好きな仲間です。

## 目標は「長生きしたものの勝ち」

今年のウーマンズ・スイム・フェスティバルには11名で参加しました。今回は、館山から新潟の佐渡にお嫁に行ったかつての仲間と、新潟でのマスターズ大会以来数年ぶりに再会。プログラムに知った名前を探したり、普段会えない知人に会ったり、そんな楽しみもありました。

記録より記憶! たまにご褒美でメダルをいただけますが、完泳・自分の記録への挑戦が目標。楽しく、無理なくをモット

ーに、リレーは全員参加。フリーリレー1組・メドレー2組に出場しました。「遅くて迷惑かけるから」という不安は関係なく、年齢区分で組み分けし、団結力で完泳。泳いだ後の満足感で笑顔満開です。イベントやフレンドリーパーティも毎年楽しみです。オリンピック選手の泳ぎを間近で見られて、飲んで食べて踊って。泳ぐより楽しみかも。(笑)。

チームとしては総合型スポーツクラブ。わかしお、の水泳部門で、代表の六馬博司さん、安藤次郎さんと私がコーチとなり週に一度、他は自主練習と女子部の練習会です。大会は短水路に大型バスで参加。

目標は「長生きしたものの勝ち」。いくつになっても水泳を続けられている健康・家族の理解・同じ目標を持って練習に励む素晴らしい仲間感謝しながら、「リレーの320歳区分でメダルをもらおう!」というのが当面の目標です。

(文◎安房マスターズ・本間道子)

## 2012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
2月12日	中日スポーツマスターズスイミング2012	中スポマスターズスイミング	日本ガイシスポーツプラザ 50m温水プール	L	大河内(健)	052-775-8889	12月26日
3月10日~11日	新春マスターズスイムミート2012千葉会場	新春マスターズスイムミート実行委員会/千葉県水泳連盟	千葉県国際総合水泳場	S	大崎	06-6372-6333	1月10日
3月3日~4日	FIAマスターズスイミング選手権大会2012	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	杖崎 洋	03-5207-6107	1月12日
3月11日	第16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	柏木 孝夫	0466-33-6732	1月27日
2月26日	第32回中国マスターズ水泳競技大会	(社)日本スイミングクラブ協会 中国支部	岡山県倉敷総合屋内水泳センター	S	石尾・米林	086-252-3112	1月27日

大会PR◎白壁の町並み「美観地区」の南に位置する倉敷総合屋内水泳センターでのマスターズ大会です。レースは25mの公認プールで行ない、レース中のアップは、50mプールが使用可能です。しっかりと準備を行ない、レースに臨んでください。レース終了後は美観地区の観光も楽しんでいただければと思います。多くの方々のご参加、お待ちしております。

3月25日	とびおマスターズ2012 第17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	古橋廣之進記念浜松市総合水泳場 ToBio	S	小栗 将宣	053-437-8006	1月31日
3月18日	第10回ひのくにマスターズ水泳競技大会	熊本県水泳協会・熊本市水泳協会	熊本市総合室内プール アクアドームくまもと	S	緒方 一茂	080-3982-0045	2月15日

大会PR◎築城400年を誇る熊本城が街の中心にあります。2011年3月に九州新幹線全線開業を機に大阪から3時間で行き来することができ、観光客も増えました。また、2012年4月には熊本市の政令指定都市への移行が決まり、さらに街全体が活気づいています。ぜひ、「火の国・熊本」マスターズへのご参加、お待ちしております。