



マスターズ

News {ニュース}

2012 March 第108号

【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

マスターズスイマーの皆様は、今年も希望を胸に新しい年をスタートされたことと思います。また、昨年の東日本大震災で被災された皆様には、1日も早く復旧・復興が実現されますことを祈念いたしております。

昨年は、大震災の影響で短水路大会では4会場が中止。また、ジャパンマスターズが会場を変更して行ないましたが、おかげさまで無事に終了することができました。参加されたマスターズスイマーの皆様及び関係者の皆様には、心より感謝申し上げます。

今年は4月から5月にかけて開催される「日本マスターズ水泳短水路大会」では、盛岡、金沢の会場が新しく加わり、全国24の会場で行なわれます。7月の「ジャパンマスターズ」は関東に戻り、千葉県国際総合水泳場で開かれます。10月の「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」も昨年に続き、同会場にて開催されます。そして「日本マ



マスターズ水泳の輪をさらに大きく
(社)日本マスターズ水泳協会会長 大崎剛彦

「マスターズ水泳長距離大会」は、東京・愛知の両会場が11月に開催の予定です。皆さまが各大会へチャレンジされることを期待しています。

また、6月にはイタリア・リッチョーネで「世界マスターズ水泳選手権大会」が開かれ、各国のマスターズスイマーと友好の輪が広がることと思います。

そして8月にはスポーツの祭典「ロンドンオリンピック」が開催されます。本番での日本選手の活躍が期待されます。数多くの日の丸がロンドンの空に翻ることを願ひ、皆様とともに応援したいと思います。

今年もマスターズ水泳の輪がさらに大きく広がるよう、また、活力ある健康的な社会を築

くように、マスターズ水泳協会関係者一同、全力で取り組んでまいりたいと思います。引き続き、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、この1年が皆様にとって素晴らしいマスターズスイマーになることを期待いたします。

【主催大会日程】

■ 2012年度日本マスターズ水泳短水路大会 全国24会場一覽

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)	長野(長野)	南長野運動公園プール
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)	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(日・祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
4月30日(月・振)	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

■ 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

【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)~17日(日) イタリア・リッチョーネ

※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年度にマスターズ登録が必要です。

また登録証明書が必要です(有料)。

日本マスターズ水泳協会は、新法人に生まれ変わります

公益法人改革法により、平成24年4月1日から新法人(一般社団法人 日本マスターズ水泳協会)への移行書類を内閣府に提出し、準備が進んでおります。なお、登録カード(個人・100歳)につきましては、昨年の11月から次年度登録を行っておりますので、現在の社団法人となっておりますことをご了承ください。

インフォメーション



▲昨年の群馬会場の様子



▲昨年リニューアルオープンした「もいわ山ロープウェイ」で札幌の街を一望！

日本マスターズ水泳 短水路大会・会場PR

沖縄（浦添）

会場／沖縄スイミングスクール浦添校
開催日・5月20日(日)
申し込み締切日・4月10日(火)

初夏の沖縄へメンソール！

初夏の沖縄で開催される日本マスターズ短水路大会。北は北海道から南はここ沖縄まで全国各地のマスターズスイマーが参加し、大会を盛り上げます。大会セレモニーでは琉球民謡や舞踊など、毎年違う出し物で皆様をお迎えしております。チーム団体対抗戦もあり、毎年火花を

散らした熱い戦いが繰り広げられています。

大会終了後は…うちなゝ（沖

縄）自慢の海で海水浴やダイビング、またオリオンビール片手に夕日を眺めるもよし、少し遠出して美ら海水族館でジンベイザメを観察するもよし、日本にいながらアメリカの雰囲気を楽しめる街、北谷やコザを散策するもよし！ 初夏の沖縄を堪能してください。

日本全国、多くのマスターズスイマーの参加をお待ちしております。うちなゝへ！ メンソール！

群馬（前橋）

会場／ダツシユ前橋スイミングクラブ
開催日・5月27日(日)
申し込み締切日・4月16日(月)

環境充実の会場で 自己ベストを！

短水路大会の会場として、今年で22回目（2回休み）を迎えることができました。これも参加者の皆様、また、競技役員の方々におかれましては献身なる御協力で大会の運営に参加していただいた結果だと感謝しております。

当会場は、群馬県の県庁所在地の前橋駅より徒歩10分ほどの距離にあり、隣にはスーパーマーケット、道を挟んでパン屋、徒歩5分ほどの場所にファミリイレ스토랑がありますので、食事を摂るには困りません。例年、参加人数が少なくアットホームな大会のため、レース前のコールを選手全員にしています。また、メダルを狙って参加される方には比較的取得がしやすい会場の一つだと思います。プールは25m×7レーンのメインプールと15m×5レーンのサブプールがあるので、レース中でもウォーミングアップやクールダウンを行なうことができます。これからの皆様の生涯スポーツの一つである水泳を、大会開催という形で応援していきたい

と思います。温泉めぐり、観光がてらにぜひ一度お出かけください。

北海道（札幌）

会場／札幌市平岸プール
開催日・5月27日(日)
申し込み締切日・4月25日(水)

梅雨知らずの北海道で 大会後もエンジョイ！

5月に入ってから桜が開花する北海道ですが、大会が開催される月末は遠い山の頂に残雪が白く輝き、近くの山は新緑に満ち、透き通る風が心地良く、大会終了後に観光を楽しむにも最高の時期です。

同時にその時期は、ライラック祭りが開催されており、市内中心部の大通り公園をメイン会場として音楽祭、越冬野菜や近郊農家提供の旬野菜の直売、道内各地のワインを楽しめる催し等をお楽しみいただけます。もちろん、ラーメン、お寿司をはじめとするグルメ巡りも忘れずに。今年は札幌観光協会様のご協力もあり、市内観光施設の優待券等も多数ご用意しております。

参加申し込み締め切りは4月25日(水)。気持ちよく泳ぎ、気持ちよく遊び、北の大地のエネルギーをいっぱい吸収していただければ幸いです。皆様の参加を心よりお待ちしております。



2012年
ジェームスの
目標は、
もっと
たくさんの方に
出会うこと!

昨年、日本マスターズ水泳協会の公式キャラクターとして誕生したジェームス(Jams)は今年が2年目。大会会場などで皆さんから『ジェームス!』と呼ばれ、とてもうれしかったことが忘れられません。今年はオリジナルグッズの展開など、皆さんを楽しませる様々なアイデアを考えています。大会へ向けて日々の練習に励むマスターズスイマーの方々に、水泳をもっと好きになってもらうことを願って、今年さらには多くの方と出会えるように頑張ります。今後とも、ジェームスをどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんのアイデアを募集中! スイムエコグッズ・コンテスト

(社)日本マスターズ水泳協会では、日本水泳連盟と日本スイミングクラブ協会の水泳3団体が共催する「スイムエコグッズ・コンテスト」の作品を募集しております。水泳愛好者が考える、身近な環境に配慮した「エコグッズ」の企画、提案に関するご応募をお待ちしております(詳しくは短水路大会要項に同封した応募用紙をお使いください)。

競技役員・指導者講習会が 開催される(東京会場/2月5日)

1984年に日本マスターズ水泳協会が発足して今年で29年目を迎え、登録者数も4万7000人を超え世界一となった日本。競技会も増え、その運営に携わる方々の重要性も増していることから毎年恒例となった競技役員・指導者講習会が東京会場を皮切りに今年も名古屋、大阪の3カ所で行なわれました。その特別ゲストとして2004年アテネ五輪女子200mバタフライ銅メダリストの中西悠子さんを招き「私と水泳」というテーマで講演して頂きました。「マスターズ水泳を盛り上げるため引退後すぐマスターズデビューしました。マスターズスイマーは競泳選手よりも水泳が大好きです。競泳、マスターズの良さを生かし一人でも多くの方が楽しく水泳ができる様にお手伝いしたい」。また、個人メドレーにも出場するため多くの選手の泳ぎを見たり水泳専門誌を隅から隅まで読む自称・水泳オタクの中西さんの熱意が、100人を超えるマスターズ水泳関係者に強く伝わりました。(報告◎森田 好)



データで見る 2011年日本マスターズ水泳

表1/個人別出場大会数ベスト10

※敬称略

氏名	所属チーム	大会数
1 皆木 浩	ヌオート	43
2 神谷 正保	毎日M・SC	36
3 森田 千晴	ヌオート	35
4 中山 義孝	東京マリン	30
5 中野 裕子	両国きんぎょ	28
6 佐藤 順子	両国きんぎょ	27
7 原田 佳子	コナミ西葛西	27
8 清水 照久	セントラル西東京	25
9 宮内 勤	立川水協	25
10 土屋 敏子	南雲水泳道	23
11 長岡 宏行	毎日M・SC	23
12 小山内真佐代	しまりん	23
13 深澤 雄一	TFC宇都宮	23
14 福島 千代	立川水協	23
15 鈴木八枝美	BIGタナベ	23

表2/全公認種目出場者(個人種目のみ)

※敬称略

●長水路		●短水路	
氏名	所属チーム	氏名	所属チーム
深澤 雄一	TFC宇都宮	深澤 雄一	TFC宇都宮
小山内真佐代	しまりん	小山内真佐代	しまりん
宮内 勤	立川水協	宮内 勤	立川水協
原田 佳子	コナミ西葛西	原田 佳子	コナミ西葛西
中島 早苗	成女鳥山SC	上野太紀夫	ブrouスリブ
関屋 典子	TIP東練	関屋 典子	TIP東練
皆木 浩	ヌオート	皆木 浩	ヌオート
佐藤 順子	両国きんぎょ	佐藤 順子	両国きんぎょ
岩下満智子	両国きんぎょ	中野 裕子	両国きんぎょ
三原 恵子	かやのSS	三原 恵子	かやのSS

表3/大会出場高齢者ベスト10

※敬称略

氏名	略称	年齢
1 長岡三重子	きらら柳井	97歳
2 佐藤 利次	仙台かきみC	96歳
3 松永 茂	マーリン	95歳
4 松野 政子	スイエイカイ	95歳
5 小林 五郎	SSS山口	95歳
6 渡辺 吉子	毎日M・SC	94歳
7 小野 キク	コナミ洋光台	94歳
8 松野 彰	スイエイカイ	93歳
9 村里 富音	グリーン佐鳴	93歳
10 田村 勇	勇泳クラブ	92歳
11 林 エミ	チーム・コア	92歳
12 阿部 広栄	ZAO	92歳
13 松山 重治	愛泳会 鳴海	92歳
14 葉室三千子	KSC鳳	92歳

※参考資料 90歳以上の大会出場者24名

表4/登録人数ベスト20

※参考データ:登録チーム数2877、登録者数4万7356人

チーム名(都道府県)	総計	個人		100歳登録			
		男子	女子	計	男子	女子	
1 柏洋スイマーズ(千葉)	156	32	52	84	29	43	72
2 フィットネスクラブ東京ドーム(東京)	111	27	52	79	24	8	32
3 mimiスイミングクラブ(東京)	108	14	35	49	14	45	59
4 アクア鶴見(神奈川)	103	24	37	61	19	23	42
5 イトマンスイミングスクール新百合ヶ丘(神奈川)	101	14	45	59	13	29	42
6 エス・パティオ スポーツクラブ(兵庫)	93	35	43	78	8	7	15
7 ミセススイミングクラブ高知(高知)	93	0	52	52	0	41	41
8 コスバみのお(大阪)	90	47	41	88	2	0	2
9 スポーツクラブ ルネサンス早稲田(東京)	88	33	37	70	10	8	18
10 協栄スイミングクラブ(東京)	85	31	41	72	3	10	13
11 ベスパスイミングスクール(三重)	84	38	32	70	4	10	14
12 スポーツクラブ ルネサンス海老名(神奈川)	83	19	50	69	6	8	14
13 OSKスポーツクラブ(岡山)	81	34	34	68	10	3	13
14 東水会マスターズ(東京)	80	7	4	11	61	8	69
15 コナミスポーツクラブ三田(兵庫)	79	35	35	70	6	3	9
16 スポーツクラブ ルネサンス野田(千葉)	77	23	51	74	2	1	3
17 オアフクラブ(神奈川)	77	15	23	38	13	26	39
18 コナミスポーツクラブ東加古川(兵庫)	77	28	30	58	12	7	19
19 スポーツクラブ&スパルネサンス港南中央(神奈川)	76	25	44	69	1	6	7
20 スポーツクラブ ルネサンス仙川(東京)	75	33	40	73	1	1	2

女性特有と思われがちな「貧血」。男性だってご用心!

今回は貧血、そのうちで最も一般的な「鉄欠乏性貧血」についてお話ししましょう。

貧血というと、「フラフラして倒れる」というイメージが強いですが、それは俗にいう脳貧血で、血圧低下などで脳が一時的に酸欠状態になることをさします。一方、医学的にいう貧血とは、血液中の酸素を運ぶ成分である赤血球中のヘモグロビンが不足すること。ヘモグロビンはヘム鉄とグロビン（たんぱく質）で構成されており、その原料である鉄の不足が貧血の大きな原因になります。

身体の中での鉄の動きは、「お金（金銭出納）」に例えてイメージするとわかりやすいでしょう。鉄は食事の中から毎日1〜2㇔程度摂取され、便・尿・汗から同程度が排出されます。決まった収入（食事で摂る鉄）と必要な支出（汗などから排泄される鉄）のほかに、ケガや胃潰瘍、女性の場合は月経による失血に備える必要がでてきますが、それが肝臓や脾臓に蓄えられている「貯蔵鉄」です。お金に例えると、財布の中に入っているお金が「ヘモグロビン」、そして不意の支出に備えての貯金が「貯蔵鉄」となりますね。

自覚症状が現れにくい

偏食やダイエットなどで「収入が少くない」場合はもちろん、

「支出が多い」場合は、貧血が進行します。よって経血量が多い女性は特に注意が必要ですし、汗をかく量が多いアスリートも貧血のリスクが高くなります。また、スポーツの中でも、かかとを地面にたたきつけるような動作の多い剣道やバスケットボールなどでは、かかとの血管内で赤血球が破壊されてしまう「footstrike hemolysis」という特殊な貧血が起こることも知られています。

貧血は徐々に進行し、無意識に心拍数を上げるなどで対応しているために気づきにくく、かなり重度の貧血にならないと息切れや動悸などの症状が出ないことがほとんどです。ですから、早期に発見し治療できるように、定期的に血液検査を受けることをお勧めします。

さらに、赤血球数とヘモグロビンのほか、貯蔵鉄の目安となる血清鉄、フェリチン、総鉄結合能などの項目を調べてもらいましょう。鉄の出納が「赤字」になってしまうと、まず貯蔵鉄、その後ヘモグロビンが下がるのが一般的です。貧血と診断された場合、鉄剤が処方されますが、処方薬の鉄含有量は50〜100㇔／錠。ちなみにサプリメントは3〜5㇔／錠ほどですから、全くレベルが違いますね。ですから、貧血の予防にはサプリメント

ト、治療には鉄剤と覚えておいてください。また同時に、胃潰瘍や子宮筋腫などの疾患がないかの精査も受けたほうが良いでしょう。

貧血を放置すると、スポーツの記録が伸びないどころか、酸



イラスト●すみもとなみ

素をより多く送り出すために心拍数が増えて動悸の原因となり、悪化すれば心不全となり生命にも関わります。たかが貧血と甘く見ず、定期的なチェックと日頃からの予防を心がけましょう。

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

一人で簡単、陸トレシビ

腹圧を意識しよう②

今回も引き続き、腹圧を意識したメニューをご紹介します。
前号の続きですので、しっかりおさらいしてから取り組んでください。
泳いでいる最中に腹圧が抜けないようにするためにも、
陸上でのトレーニングでしっかりその感覚を身につけましょう。

腹圧を入れた状態で脚の上げ下ろし



脚を下ろす際に腹圧が抜けやすくなるので、注意!

泳いでいるときの感覚により近づけるため、キック動作を想定して脚の上げ下げを行ないます。その動作を行なう中で、腹圧を意識していきます。呼吸はあまり難しく考えずに、通常生活しているリズムで行なってください。脚の動作中に呼吸を止めてしまうと、泳いでいる最中の力みにもつながってしまうので、気をつけましょう。脚の上げ下げ自体は難しくはないと思いますが、脚を股関節からコントロールすることと、腰（背中）と床の間にスペースを作らないこと、特に脚を下ろす際に腹圧が抜けやすくなるので、注意が必要です。

うつ伏せ姿勢で腹圧を確認



上の姿勢で腹圧確認ができれば、今度はストリームライン姿勢でやってみましょう

バタフライや平泳ぎのグライド姿勢を意識して、両腕を肩幅に広げて行ってもよいでしょう

腕を頭上に上げた状態でうつ伏せになります。おへそを背中側へ引き込んで、腹圧をかけます。今度はお腹と床の間にスペースができるようにしましょう。ただし、おへそを引き込むときに、お尻（骨盤）まで一緒に引いてしまわないように注意してください。まずは、手は床についた状態で腹圧の確認を行なってください。うまくおへそを引き込めるようになり、慣れてきたら、額を床につけてストリームラインの姿勢を作っていきます。腕は肩甲骨から持ち上げて、背中の中のラインの高さで保持させます。姿勢を作っている間に、腹圧が抜けたり、呼吸が止まったりしないように注意して行ないましょう。見た目よりも地味にきついエクササイズですので（笑）、最初のうちは10秒程度から、姿勢を完璧に保持できるように行なっていき、最終的には30秒くらいまで保持時間を延ばしていけるように、頑張ってください。



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高一本大。（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[®]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8回

素敵がいっぱい! 「みんなで食べる」 を实践しよう。

「プールと一緒に泳いでいる方々と、食事を楽しんでみませんか!」
今回は、いつもと違う人と食事をする機会を作ることで、
体にいい影響をもたらすだけでなく、
脳の活性化にもつながるといってお話です。
せっかくできたプール仲間ですから、
練習で刺激し合って泳ぎを磨くだけでなく、
プールの外でも交流を持ち、
豊かな食生活と健康を手に入れてください。

食育のほか、脳トレも!

毎日の食事の献立を作ること
は、非常に頭を使う作業である
ことをご存知ですか? ひとり
暮らしや夫婦での食事は好きな
料理や、選ぶ食品が似かよって
しまう傾向にあります。ところが、
一緒に食べる人が異なる
と、思いきって挑戦する食材を
選んでみたり、料理を工夫した
りと、一から食事作りを考える
ようになります。この「いつも
と違う食事を考える」というこ
とを定期的に行なうと、自然と
「脳トレーニング」が行なわれ
ていることになるのです。

さらにステップアップし、お
互いに食事を持ち寄り集うこと
で、ときには郷土料理など食文
化を伝承することができます。

伝統食に興味のある若者でも、
なかなかその料理法に触れる機
会がありませんが、それを見せ
たり伝えたりするのは高齢の
方々の出番です。高齢の方々が
食文化を伝えていくことで、若
者が和食のおいしさを知り、生
活習慣病予防につながることも
あるのです。

また、ひとりで食べるときは
柔らかいものや早く食べ終わる
料理になりがちですが、仲間と
食べるときは長く楽しい時間を



イラスト●すみもとなみ

共有したいので、柔らかい料理
ではなく噛みしめる料理が多く
なります。もちろん食品数も増
えるので、自然と体に取り込む
栄養素も増えていきます。80歳
になっても20本の自分の歯でお
いしく食べる「8020(ハチ
マルニイマル)運動」という食
育がありますが、まさにこれを

実現させるには、仲間との食事
はもってこいなのです。

一緒に食べる人はどんな食事が
好きだろうと考えて、情報を
集めて、材料を買いに行き、い
つもと違う料理に挑戦するとい
う生活することはとても大切
なことです。価値観や食べる好
みが違うという理由で一緒に食

ちます。今、子供たちにその力
がなくなっていると言われてい
ますが、まずは大人が手本を示
すことが大切です。色々な世代
の方と一緒に食事を楽しむこと
は、自身の食育にもなります。
いつもと違う料理で脳を活性
化させ、プール仲間と体を元氣
にしませんか!

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。

ライトアップ スイミングライフ



浅野 満さん
(79歳)

大会全体を掌握し 目配り心配りする 審判長

1952年ヘルシンキ五輪代表選手だった浅野満さん。第一線を退いて以降、長年ジャパンマスターズをはじめ、多くのマスターズ大会で審判長を務め、指導者としても現役で活躍している。

文・写真◎田中千代実

競泳を始めたのは裸一貫でできるから！

浅野満さんが競泳を本格的に始めたのは中京商業高（現・中京大付属中京高）水泳部に入ってからだった。

「中京商業は野球部が全国的に有名な学校でした。しかし実家が空襲で全焼したため何もない状況でしたから、ふんどし一丁でできる水泳部に入ったんです」

もちろん水泳の名門校でもあったので、厳しい先輩たちとことん鍛えられたそう。

「サボったり、休んだりすると海軍や予科練帰りの先輩たちに殴られますから、そりゃあ一生懸命泳ぎましたよ。桜の咲くころから10月中旬までは1日も休

まないで泳いでいました。春と秋は水が冷たくて腹や頭が痛くなる。でも『病気やケガは泳げば治る！』って休ませてもらえませんでしたからね。でも結局僕は水泳が好きだから続いたんだと思います」

入部当初は背泳ぎを担当していたが、3年生から自由形中長距離に転向。すると一気に200m、800mの全国中学校ラッキングトップに躍り出た。それ以来、自由形一本で勝負することになる。

オリンピック代表に選出されるも経験できなかった本番レース

高校2年で迎えた第5回国民体育大会（1950年）は地元・愛知県で開催された。400m

自由形で優勝、800mフリーリレーはアンカーを務め、優勝は逃したものの浅野さんの活躍で2位に追い上げ、地元応援団はスタンド総立ちで盛り上がった。

早稲田大に進学した1952年には、ヘルシンキ五輪代表に選出された。しかし現地入りしたもののレース直前の選考で落選した。当時のことを尋ねると「なにがなんだかわからないままオリンピックに行き、結局実

際のレースには出場できなかった。悔やしかったですね」と言葉少な。それでも在学中には、日本学生選手権やアジア大会で入賞するなど活躍した。卒業後

は地元の企業に就職し、国民体育大会、実業団大会に出場した。「仕事が終わった後、母校の中



1952年のヘルシンキ五輪には日本代表選手に選出された(右が浅野さん)

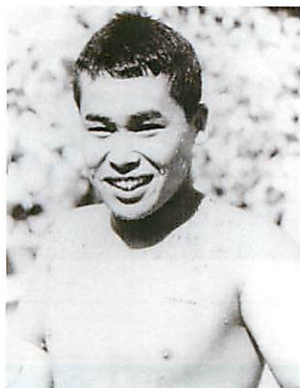
*プロフィール

1933年（昭和8年）、愛知県名古屋市生まれ。中京商業高（現・中京大中京高）、早稲田大の水泳部で200、400、800、1500mの自由形選手としてインターハイ、日本学生選手権、国体などで活躍。1952年のヘルシンキ五輪の代表選手にも選ばれ、アジア大会では4位入賞。マスターズ大会では選手として参加するだけでなく、ジャパンマスターズの審判長を20年続けるなど競技役員として活躍している。愛知水泳協会会長。

京高校のプールで練習しました。照明のない真つ暗なプールでひとり泳いでいましたよ」

48歳のとき、水泳部の先輩に誘われて地元のスイミングクラブの支配人に転職、定年まで指導、運営に携わった。マスターズ水泳に関わるようになったのは早稲田大の水泳部の後輩からの誘いだった。世界マスターズにも出場し、65歳のときにはオーストラリアのペースで行なわれたパンパシフィック大会50m自由形で優勝するなど国内外の大会で活躍した。

8年前に胃がんの手術を受けてからは、レースに出場することはなくなった。しかし競技役員としてマスターズ大会に関わり、審判長や出発合図員の大役は休むことなく務めている。



19歳のとき。日仏対抗戦にて

「審判長は大会全体を掌握する必要があります。すべて役員と選手たちに目配り、心配りすることが大切です。これからは協会の下りれば（笑）、審判長や出発合図員としての大会にでも出かけていくつもりです。それと同時に若い人につなげていく必要もあると思っています」
これからは厳しく温かい浅野さんの姿が全国の大会会場で見られることだろう。

ビッグエス・サンウェイ横浜

神奈川県

協会からのお知らせ

販売物のお知らせ

【2011年度全国50傑ランキング】

2011年度に開催された90の公認競技会の記録を年齢区分ごとに集計した50傑ランキングが4月上旬にでき上がりますので予約を受付致します。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 2012年度版は送料込みで500円となります。

【マスターズ水泳の手引き】

マスターズ水泳の手引き、2012年度版が発行になりました。競技会規則付き、送料込みで1000円。

上記ご希望の方は、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、現金書留又は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。

IDカードについて

当協会主催の大会及び主要な大会ではIDカードを発行しております。IDカードにはチーム登録番号及びチーム名、お名前、出場種目等が記載されておりますので、お手元に届きましたら、記載内容に間違いがないかご確認ください。

IDカードの大きな役割は身分証明です。盗難防止のため、一般の入場をお断りしている大会では、「会場への入場時」に提示が必要です。会場内では「招集での選手確認」「メダルを渡す際の選手確認」にIDカードが必要となります。また、会場内では常に見える位置につけていただくことで身分証明となり、不審者の排除、突然の事故の際の本人確認にも非常に役立っております。

IDカードだけでなく、「付添票」や「役員章」を発行している大会では、常に首から下げて、会場内では見える位置にお付けいただけますよう、お願いいたします。

2012年度の登録について

前号のマスターズニュースでもお伝えしたように、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。



朗らかに、楽しく

正式な名称は、スポーツクラブ・ビッグ・エス・サンウェイ・横浜。と大変長くなりますが、マスターズ大会では、ビッグ横浜」というクラブ名で会場の電

光掲示板に表示されたり、世界新記録及び日本新記録突破の場内アナウンスをお聞きいただきたいことと思います。クラブ創設(1972年)から40年、世界記録保持者の仲丸徹雄さん、米沢祥子さんを中心に、全員がまとまって練習しています。これまでの結果は今年1月1日現在で世界新記録突破はリレー・個人を合わせて28種目。同じく日本新記録は51種目を更新・維持しています。このような記録を出すために、死に物狂いで厳しい練習をしているのではないかと思われるのですが、週に2回程度プールへ集合して、練習半分、おしゃべり半分という具合に、楽

一つでも多くの新記録を

このクラブ(スポーツクラブ・ビッグ・エス・サンウェイ横浜)に、庄泳会」というサークルを2009年に作り、そのメンバーは75歳以上の高齢者が計13名。そして70歳区分の6名を始め60歳代も多く、今年もリレーで世界新記録2種目、日本新記録1種目を目標にしています。そして来年(2013年)はさらに多数の世界記録更新が

しく朗らかに練習をしています。そして練習終了後は、近くのレストランへ行き、そこでもおしゃべりをしながら食事をして本当に朗らかな楽しいメンバーです。

期待できる状況です。今年も「世界記録及び日本記録」をひとつでも多く更新できるように楽しく泳ぎます。(文◎庄泳会事務局・馬江治喜)



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	担当名	電話番号	申込締切日
6月3日	2012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	茶木喜寛	076-425-1568	4月27日
6月10日	2012湘南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12日
6月24日	第71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	5月10日

※S=短水路(25m)、L=長水路(50m)