



マスターズ

News {ニュース}

【発行所】一般社団法人 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

【発行人】大崎 剛彦

URL <http://www.masters-swim.or.jp/>



日本マスターズ水泳短水路大会24会場無事終了

昨年の大会から2会場が増え、4月1日を皮切りに全国24会場で開催した2012年度日本マスターズ水泳短水路大会は、5053チームから2万5337名のご参加をいただき、5月27日の5会場をもってすべて無事終了しました。ご参加いただきました選手の皆様、主管をしていただきました、関係者の皆様に感謝申し上げます。

日本マスターズ水泳協会では、短水路大会を開催するにあたり、どこの会場でも同じ競技規則で開催できるように、2月に主管チームの代表者を集めていただき、開催の趣旨・競技規則の遵守、基本的な運営方法、施設の利用について等の説明会を実施いたしました。



東北2会場で贈呈された応援メッセージとクッキー

時のトラブル、参加章や入賞メダルの引き換え方法など、主管チーム側の不手際などもありました。また一方ではマスターズ水泳の規則・ルールを熟知しないまま参加され、競技役員にクレームをつける引率コーチや選手もあり、ルールブックを見せ「ここがこういうふうな規則に準じていないんですよ」と、詳しく説明すると「すみませんでした、そんなルールがあることは知りませんでした」というやり取りや、施設の利用面においても役員や本部に苦情を申し入れたり、役員の注意を無視するかのような振る舞いもいくつかの会場で見受けられました。最近では公共施設での開催が多くなっており、開催までには主管チームが、各自治体の担当者と綿密な打合せを数回したうえで開催となります。そこではそれぞれの項目を文書で確認し、守られない場合は次回からの開催を許可していただけない場合も出てきます。特に、参加者の方々の安全面に関わる問題には各会場とも大変神経を遣います。毎年開催するこの短水路大会をさらに大きく、さらにいい記録が出るよう、さらにいい運営ができるよう、参加されます選手の皆様と、主管するチームの関係

者とともに、安全で楽しい大会になりますよう、今後ともご協力をお願い申し上げます。

義援金が「笑顔と元気の箱」になりました。

昨年の協会主催大会では、多くの皆様から「東日本震災の義援金」をお寄せいただき感謝申し上げます。この義援金を「笑顔と元気の箱」に変え、東北2会場で開催されました岩手会場

と宮城会場にご参加いただきました選手の皆様と、主管チームの関係者に長谷景治副会長より贈呈いたしました。

「笑顔と元気の箱」の中には、全国マスターズスイマーからのメッセージと協会のキャラクターグッズファイルに入った写真家の斎藤文彦さんが撮影された笑顔が素敵なマスターズスイマーの写真と詩や、パワーがいつまでもあったクッキーが入っていました。

◆2012年度日本マスターズ水泳短水路大会会場別参加人数

2012年度日本マスターズ水泳短水路大会		参加者集計人数			
月/日	会場	チーム数	男子	女子	参加人数
4/1	埼玉(深谷)	122	193	168	361
4/1	兵庫(神戸)	199	481	426	907
4/1	愛媛(松山)	147	404	316	720
4/8	大分(佐伯)	61	187	133	320
4/8	長野(長野)	96	277	232	509
4/8	三重(鈴鹿)	270	827	615	1,442
4/15	宮城(仙台)	116	371	364	735
4/15	石川(金沢)	106	156	205	361
4/21-22	千葉(習志野)	572	1,312	1,363	2,675
4/29	東京(江東)	345	879	956	1,835
4/30	広島(広島)	113	322	227	549
5/6	兵庫(明石)	169	370	308	678
5/6	神奈川(相模原)	344	989	902	1,891
5/12-13	大阪(門真)	512	1,491	1,256	2,747
5/13	岩手(盛岡)	112	292	249	541
5/13	福岡(福岡)	186	806	630	1,436
5/20	埼玉(さいたま)	197	429	339	768
5/20	東京(江戸川)	274	694	591	1,285
5/20	沖縄(浦添)	37	158	138	296
5/26-27	静岡(熱海)	222	419	434	853
5/27	北海道(札幌)	149	295	357	652
5/27	群馬(前橋)	115	313	256	569
5/27	神奈川(川崎)	187	435	327	762
5/27	京都(京都)	402	1,244	1,201	2,445
	合計	5,053	13,344	11,993	25,337

マスターズニュースは年4回発行いたします。(3月、7月、9月、12月)

年4回発行しているマスターズニュースは、会員の皆様にチームを通じてお送りさせていただいております。大会に関すること、健康やトレーニングに関すること、全国の水泳愛好者の様子や協会からの大切なお知らせなど、盛りだくさんの内容ですので、必ずお読みくださいますようお願い申し上げます。

埼玉(深谷)会場

文・写真◎森田 好

地元チーム紹介

JPスイミングカレッジ城西大学 (埼玉県坂戸市)

「今年は20名のメンバーのうち5名が8種目にエントリーしました。大学内の25m×8コースという恵まれた環境での週4日の練習はアットホームな雰囲気の中に厳しさがあります」と世話役で、バタフライを得意とする矢島秀章さんは言う。参加メンバーの白石彰さんは映画『ウォーターボーイズ』のモデルとなった川越高校の水泳部の2回生でもある。また森泉亜美さんはジャパンパラリンピック大会にも参加する自由形、バタフライ、個人メドレーを専門種目にする選手である。明るくてほのぼのとした皆さんでしたが、レベルの高い実力を発揮してくれました。



トピックス

游倶楽部 (群馬県前橋市)

工藤文敏さん(68歳/写真右)と堀米正一さん(62歳)は群馬県主催の水泳教室で藤原範子コーチに指導していただいたことでマスターズ登録、大会参加とあつという間に事が進み、夢のマスターズ大会初参加。健康水泳教室とは思えない濃い内容で2年半基礎から4泳法を学び、大会を想定して飛び込み、ターンときめ細かい指導のお陰で、コーチが見守る中、2人ともメダルを獲得した。「とてもうれしいです。水泳は楽しいですね」と2人とも、感無量といった感じていた。将来の目標は工藤さんが1500m自由形、堀米さんが400m個人メドレーを泳ぎきること。2人の意欲から実現する日はそう遠くないと確信しました。



2年振りの大会開催に 感謝と笑顔

昨年は東日本大震災の影響で中止になったが、今年は会場も新たに4回目を迎え、JR高崎線・深谷駅より車で15分のアクアパラダイスパティオ内の日本水泳連盟公認プールでの開催となった。

深谷市は深谷ネギが有名であり、また2年半かけて1996年(平成8年)に完成した東京駅に似た煉瓦づくりの深谷駅も一見の価値がある。

大会前日は雨と風の大荒れの天気に見舞われ、4月とは思えない気温3度という花冷えのする快晴の中、朝早くから122チーム、361名が参加した。今年から主管に深谷水泳連盟が加わり、役員の皆様の強い意気込みが感じられた。

深谷水泳連盟会長の矢島進さんは「毎年9月に市民大会が開催されるだけでした。設立から16年が経ち初めての公認大会を開催することができ、見学に来ている子供たちにも良い刺激となります。今年は平年より気温

が低い日が続き桜やチューリップの開花が遅れ、心配された花見客との駐車場の困難を避けられました。実績を残すことでこれからの公認大会を開催することにつながります」と前向きな姿勢で熱く語っていた。



▲深谷水泳連盟会長の矢島さん



▲レンガ造りのJR深谷駅



▲プールの外観



▲会場内の様子

パシフィックスポーツ四日市
(三重)

今回の大会には19名が出場した。「マスターズのレッスンは午前、昼、夜とあって、日ごろ練習しているのですが、みんなで声を掛け合って大会に出ています。チームの歴史は10数年といったところで」と、担当の川口ひろみコーチ(54歳)がチームのプロフィールを紹介してくれる。「大会に出るためのいろんな役割分担もできています。もちろん打ち上げも含めてですよ」と、チームの良い雰囲気を強調していた。その川口コーチ自身、25m自由形(50歳区分)13秒78の日本記録保持者だと、まわりのメンバーから声を掛けられ、チームのレベルの高さを知らされた。



地元チーム紹介②

泳愛倶楽部
(愛知)

倶楽部は6年前に発足。友達が友達を誘うという同好会チームで、今大会に26名が出場した。お揃いのピンクのTシャツ、背中に愛知県の地図がデザインされているのがスタンドで目立っていた。代表の飯田彰さん(55歳)は「年間4~5会場の大会をチームの目標に絞って、みんなで出ようと頑張っています」と、力強い。大会最後の種目、4×25mフリーリレーに男女合計5組が出場したのにはビックリ、層の厚いチームなんだ。今年は4×100mメドレーリレーで世界記録、4×100、4×200mフリーリレー(200歳区分)で日本記録を狙おうという計画だ。



■競技はA・B両面での開催。多くの選手とチームが会場せましと力泳を見せた

■400m自由形(40歳区分)で日本新記録を樹立したミクルジョンさん



■100mバタフライ(70歳区分)で世界記録を突破した竹下さん



三重(鈴鹿)会場

文・写真◎隅田喜郎

270チーム、
1442名が参加

春とはいえ少し肌寒かった。だが快晴の輝く太陽と、きらめく緑の中でスポーツの夢咲かせようと、三重会場は4月8日(日)、F1レースの鈴鹿サーキットで知られる鈴鹿市内、複数の施設が総合的に配置された三重県営鈴鹿スポーツガーデン水泳場で開催された。会場は日本オリンピック委員会競技別強化センター指定施設のプールだ。50mのメインプールを25m×8コースのA・Bと2面設置しての実施。期待と人気を呼び、270チーム、1442名ものマスターズスイマーが参加した。3階の観覧席まで埋めた仲間やファミリーの熱気あふれる大声援で盛り上がった。記録面では世界新記録が1個、日本新記録が4個、誕生した。

100mバタフライの
70歳区分で世界新記録

午後に行なわれた男子100mバタフライ(70歳区分)で1分15秒96の世界新記録を樹立した竹下龍彦さん(コパン各務原・岐阜)は、大会本部から知らされるまでわからなかったらしい。「世界新記録なんて初めて、自分でもビックリしています。泳いでいて今日はなぜか距離が短いなあと感じていましたが」と、驚きの表情で、表彰台に上がって行った。今年は新春マスターズ大会に次いで2回目の大会出場。週に5回、奥様も一緒に練習に行く。90分かけて2000mばかり泳いでいるという。本大会最長距離の400m自由形(40歳区分)で4分15秒92の日本記録を突破したミクルジョンGさん(MTR・京都)は「トレーニングの割には良いタ

トピックス①

専門学校生が
ライフガード役として活躍

名古屋リゾート&スポーツ専門学校の非常勤講師、熊谷直人先生(34歳)が女子学生8名を引率してプールサイドのライフガード役として、大会運営に協力。彼女たちは同校の水泳部員であり、授業で心肺蘇生の研修も受けている。卒業すれば各地のスポーツクラブに就職、コーチ、インストラクターとして活躍するとか。交代で大会にも出場、あざやかな泳ぎを見せてくれた。



トピックス②

国際基準の最新式スタート台

今大会のスタート台は傾斜度10°で後方にブロックの付いた国際基準の最新式だ。とまどいを見せるスイマーもいたが、スタートブロックに足を置いて思い切り飛び出すスイマーもいた。「飛び込んだ後の水中のスピードが違う」と、驚いていた。慣れた手つきでブロックを自分の好みに調節するベテランスイマーなど、新しい世界に飛び出す雰囲気を感じさせた。



イムが出てうれしい」と、喜ぶ。日本に来て14年目、京都にある立命館大学附属系列の中学校・高校の先生をしている。マスターズ水泳は4~5年前から。「チームの仲間と練習できるのが楽しいです」と、2000m背泳ぎでも日本記録を狙っているらしい。夏のジャパンマスターズは「年次休暇がとれたら出場したい」と、日本新記録の賞状を高く掲げていた。大会後半戦、50m平泳ぎ(35歳区分)で二人のスイマーが日本新記録を達成。29秒07をマ

クした熊谷直人さん(名古屋R&S)、28秒99をマークした小嶋健司さん(チーム・リー・岐阜)の二人で、並んで表彰台に立って会場の拍手に答えていた。「A・B両面の運営は初めてだったので心配していましたが」と、大河内吉行大会委員長は「大会役員はじめ、スタッフ全員が本場に一生懸命にやってくれました。全体として良い雰囲気の大会だったと思います」と、会場撤収作業を見守りながら、ほっとした表情だった。

石川(金沢)会場

文・写真◎田中千代実

桜満開の城下町で 25年ぶりに開催

金沢市営プールはJR金沢駅よりバスで20分ほど、北陸自動車道金沢西インターから約20分のところにある。大会開催日、金沢市内は桜がちょうど満開を迎え、観光スポットの入場券が無料になるサービスも実施された。参加者の半数が北陸三県以外から訪れた選手で、レースだけでなく加賀百万石の城下町を観光したり、北陸の豊かな食材や近郊の温泉を堪能するなど旅行を兼ねて楽しむ人が多かった。名古屋市内からバスをチャーターして参加した平針スイミングスクールの女性10名は「前日に訪れた兼六園や金沢城は、桜は満開だし入場は無料だし最高でした(笑)。近江町市場で海鮮丼を味わい、温泉つき



桜満開の金沢城



プール全景

の宿に泊まって帰りのバスでは打ち上げで大宴会です」と遠征を満喫していた。東京から9人で参加したスプラッシュユ小平スイムスクールのメンバーは「これから能登に回って温泉でのんびりして海の幸を味わってきます」とレース後の楽しみに心躍らせていた。

大会委員長の根布寛さんは「市営プールでの開催は初めてですが金沢での開催は25年ぶりになります。3年後には北陸新幹線が開通し、4年後は50mプールが新築されることになっていますので、古都金沢の魅力をもっと広げたいと思います」と語った。

スタートは、コースごとのス

築50年のレトロなプールで アットホームな雰囲気

タート台がなくプールサイドがフラットな床状になっているので狭い台が苦手な初心者や高齢者にはやさしいスタイルになっている。アップやダウンは隣接する小プールが常時使えて、レース合間の2回の休憩時間に本プールで泳ぐことが可能だ。

前日に行なわれたウエルカムパーティで石川県代表選手としてスピーチをしたかほく水協の三宅昌彦さんは「私はこのプールの築年数と同じ50歳です。4年後には壊される予定の施設ですが、ひもを引っ張ってシャワーを浴びるといったレトロな仕組みも楽しいですよね」と笑った。召集役員として大会を手伝う野小正樹さんは地元チーム「SEIBUサワラビ」のキャプテンで選手としてもレースに出場。「サワラビは、大人になって泳を始めた人も多く、お互いに教え合いながら練習をしています。地元開催の大会なので選手と役員で二足のわらじです」と忙しそう。



引率の佐藤寛二コーチと平針スイミングチームメンバー。コーチは大会副審判長を務めた



「SEIBU さわらび」は金沢市内の公営プールで週に1回練習会を開催。メダルを獲得した人も多かった



かほく水協200歳区分混合メドレーリレーメンバー(右から紙尾京子さん・三宅正彦さん・酒井貞之さん・三宅基実さん) 三宅さん夫妻は昼と夜にそれぞれが練習会を開催している

トピックス①

会場で加賀料理の弁当が 食べられる!

昼食は事前に予約しておく和金沢の有名弁当屋が郷土料理のせ寿司などを盛り込んだ特別弁当を作ってくれる。プールの近くに食堂がなく、加賀料理の美味、優雅、贅沢をプチ感覚で味わえると大好評。お茶つきで1000円(税込み)、1個からでも注文を受けてくれた。



トピックス②

最年長参加者 93歳 100m平泳ぎ完泳で大拍手

今大会最年長参加者の葉室三千子さん(93歳・KSC鳳)が、100m平泳ぎを泳ぎ終えると会場からは大きな拍手が起こった。同じ組のセンターコースですでにゴールした娘の広瀬カヤ子さん(65歳区分)が母の完泳を見守った。葉室さんは「娘と同じ組で泳ぐなんて、地方大会だとこんなこともあって楽しいわぁ」と応援してくれた人に手を振った。



トピックス

被災地へのエール

「あなたの笑顔がみんなを変える。」

開会式では日本マスターズ水泳協会の長谷景治副会長(写真左)より、東日本大震災の会場参加者を代表してコナミ北上の温井芳浩さん(同右)にマスターズスイマーからの激励のメッセージが贈られた。

「あなたの笑顔がみんなを変える。」と書かれたクリアファイルとパワーがいっぱい詰まったクッキーが贈呈された(仙台会場でも贈呈式)



日本新記録樹立①

坂大平さん

(48歳/東京・水王)
400m自由形 4分21秒72

多くの種目で日本記録樹立、世界記録を突破している坂さんが「400mは35歳以来13年ぶりの短水路出場」での日本新記録樹立だけに、驚きだった。元オリンピック選手の泳ぎと日本記録よりも11秒も速い新記録に大歓声。記録更新をすぐに13歳の長男、登輝(とあき)君にメールしたと言う。

「息子との差は0.6秒なので負けたくないですね。私は中、長距離なので泳いでいないと筋肉が固まるのが嫌で週4日、1日4000m泳ぎます。水泳が大好きで楽しいです」

マスターズの指導でも定評がある坂さんだが、初心者から学ぶことがたくさんあるという。生徒さんにも自慢できる日本新記録となった。



日本新記録樹立②

関下りち子さん

(55歳/青森・マンタクラブ)
50m平泳ぎ 38秒92

今年5個目の日本新記録に「世界記録にもう少しでしたね」の声かけにびっくりした様子。49歳でマスターズ登録するまではトライアスロンのための水泳が、今では水泳のためのトライアスロンに変わった。トライアスロンで培った持久力と心肺機能の高さが練習不足を補っている。介護予防の教室で70~80歳代の指導にあたって

いて転倒予防等のためのストレッチや筋トレ指導をするのも味方しているようだ。年を重ねる度にタイムが速くなっているのはうれしい限りである。



開催日: 2012年5月13日(日)

会場: 盛岡市立総合プール

岩手(盛岡)会場

文・写真◎森田 好

東北地方に 2つ目の短水路大会 会場が誕生

盛岡市立総合プールは1999年8月に開催された岩手インターハイのために作られた施設。盛岡駅から循環バスで8分、反対の右まわりに乗ると途中農学者新渡戸稲造の生誕地や裁判所構内の石割桜を見ることが出来る。岩手山にはまだ雪が残り、季節が逆戻りした寒い1日となったが、声援とBGMが流れる会場は112チーム、541名(東北6県、464名)が参加、日本新記録2つが誕生した。



▲会場となった盛岡市立総合プール
■今大会の委員長を務めた門口さん

「昨年の11月イーハトーブ盛岡大会で中村洋一協会競技委員長に隔々までの大会運営を指導していただき、今日は安心して競

技の進行を見守っています。東北のマスターズ水泳の活性化と若い世代の育成のためにも短水路大会への会場参加の希望が叶

えられて本当に良かったです」と門口雄大会委員長は競技にも参加するマスターズスイマーでもあった。



佐藤 順子さん(両国きんぎょ・58歳)
at三重・鈴鹿

大阪の仲間に囲まれて

東京からやって来た両国きんぎょの佐藤順子さんは大会冒頭の200m自由形でテンポのある素晴らしい泳ぎを見せてくれたのに、タイムは2分37秒57と日本記録には届かなかった。「昨晚、地元の焼き肉、すき焼き、ニンニクとしっかり食べたんですがね」と、笑顔。大阪の仲間、下山京子さん(なみはや水泳クラブ)と尾崎加津恵さん(アイランド高槻)に囲まれ今日一日を楽しむという。「再来年60歳区分です。今年、来年は楽しんで泳ぎたい」と、3人仲良くカメラに収まってくれた。(写真は左から下山さん、佐藤さん、尾崎さん)



河内康信さん(NPO法人盛岡水泳協会)
at岩手・盛岡会場

盛岡会場を盛り上げた縁の下の力持ち

盛岡市立総合プール設立からすべての大会を担当して今年で通告歴15年。会場中に心地よい声と解りやすい言葉が鳴り響く。「1分、時間があつたので急ぎよ25m出場の選手も名前のコールをしました」。状況判断の素晴らしいに、またBGMは昨年の岩手インターハイで使用したものを借りて流すという気の利いた配慮に、参加者からは「落ちつける曲、速く泳ぎたくなる曲、楽しくなる曲です」と感想は上々だった。



ビッグツリススポーツクラブ(栃木県宇都宮市)
at埼玉・深谷会場

新プールでの開催に会場初参加

毎年、別会場で参加していたが深谷会場が新しいプールでの開催だと知り、昨年から楽しみにしていたと言う。参加者19名は深谷会場が一番多いチームの人数だ。50代中心でリレーは男女で8種目に参加、大会直前に引き継ぎ練習した甲斐あって出場全種目で金メダルを獲得した。「リレー参加により活気が出て和気あいあいと楽しめました」と200歳区分男子4×25mフリーリレーを終えて皆さんが語ってくれた(写真は大口昭二さん、入江潤さん、浦井道洋さん、渡辺保さん)。



廣岡夫佐子さん(75歳/ST関西)
at石川・金沢

背泳ぎと自由形25mで日本新記録樹立

金沢会場では大阪から参加した廣岡さんが2種目で日本記録を突破し表彰を受けた。「自由形は新春マスターズ・なみはや大会で17秒台だったので16秒台の記録を狙っていました。レース前に風邪をひいてしばらく練習できなかったのですが、意気込みすぎないでリラックスして泳いだのがよかったのかもしれない。背泳ぎは滑らないように慎重にスタートすることだけを考えていたので日本記録は思いがけないです。体調に気をつけて6月の世界大会でさらに活躍できるようにがんばります!」
赤キャップに黒のスパッツ水着をカッコよく着こなして外での撮影に笑顔で応じてくださった。

文・写真©森田好(盛岡会場)、
隅田喜郎(鈴鹿会場)、田中千代実(金沢会場)



佐々木宣子さん(76歳/四日市レディース)
at三重・鈴鹿

完泳が目標、みんなで楽しく泳ぐ

「四日市レディースは37年前、1975年(昭和50年)に四日市の市民プールの水泳教室の卒業生で作ったグループがスタートです。16年前、1996年(平成8年)にマスターズ登録して四日市レディースとなったのですよ」と、佐々木さんが話してくれる。今も毎週木曜日に市民プールで練習、メンバーは61名で自主運営しているとか。「タイムに関係なし、完泳を目標にみんなで泳ぐのが楽しみなんですよ」と、4人が声をそろえる。ジャパンマスターズ、ウーマンズスイム、レインボーカップ、オールマスターズ三重と旅行も兼ねて、積極的に出場している(写真は左から内藤史さん/66歳、佐々木宣子さん/76歳、渡邊しげみさん/47歳、和田晴子さん/69歳)



浅野重雄さん(64歳/中京清水会)
at三重・鈴鹿

「ずっと水泳に恵まれていました」

100m個人メドレー1分15秒34、若々しい威勢の良い泳ぎだった。浅野さんは大会役員を12~13年も続けている。そもそも「スタートは中京高校卒業生で水泳部OB会を発足させたのが中京清水会の始まりです」という。浅野さんは海上自衛隊に3年、その後トヨタ自動車でも水泳部、3年前に定年退職した。「ずっと水泳に恵まれていましたね」と、今年もあと、レインボーカップ名古屋、オールマスターズ三重などに出場予定だ。元気な笑顔で女子の招集場に向かっていく、そのときはもう大会役員の顔になっていた。

第14回 FINA 世界マスターズ 水泳選手権大会

(リッチョーネ/イタリア)



日本から親子で参加した天野トシ子さん(86歳)と葉室三千子さん(93歳)



写真右はリッチョーネの海岸、上は飛込とシンクロの会場となったプール



70歳区分女子50m背泳ぎは日本勢が表彰台を独占!(写真左から2位の筆者、1位の竹宇治聡子さん、3位の大崎嘉子さん)



チームグッズの交換。プール外でも海外勢と交流を図るのも世界大会ならではの

陽気な雰囲気の中で開催された2年に1度の槍舞台
およそ6kmの海岸沿いにホテルがずらりと建ち並び、避暑地として有名な、イタリア北西部に位置するリッチョーネで、8年ぶりにFINA世界マスターズ選手権大会が、世界75カ国から12660名の参加者を集め6月3日から17日までの日程で開催されました。
競技は、競泳・飛込・シンクロ・オーストスイミング・水球・オープンウォーターの5競技が行なわれ、室内と屋外の4面の

プールで競泳、飛込、シンクロ、オーストスイミング、水球、そして、青く透き通ったリッチョーネの海でオープンウォーターが行なわれました。

あつ、そうか。ここはイタリアだ！
競泳競技の進行は、選手、役員とも不慣れなまま大会がスタートしたためか、

大会初日には競技前の招集所にいたにもかかわらず、いつの間にか自分の組が始まっていて出場できなかった選手が多く出ました。また時には、

予定のスケジュールが2時間以上遅れた日もあれば、進行が2時間早まり、招集に間に合わず競技に出場できない選手が出た日もありました。
プログラムや大会結果は、インターネットで瞬時に結果が見られるというメリットもありましたが、印刷物は会場での貼り出しのみで配布はありませんでした。日本国内での正確な大会運営に慣れている日本選手は、結構まごつくこともあり、いかに日本の大会が安心して臨めるかをあらためて感じました。

日本から参加した選手は200名。70歳以上クラスの背泳ぎ50mと100mに出場した竹宇治聡子さんが2種目とも世界新記録を樹立するなど、日本選手の活躍が目立ちました。
海外の選手と一緒に泳ぐ緊張感や、国境を越えて身振り手振りでの意思疎通を図り、Tシャツやバッジの交換をするなど世界大会ならではの素晴らしい味わって、2年後のモントリオールで泳ぐことがまた楽しみになりました。

(文・写真◎佐藤博美)

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9回

よく噛んで食べる! 健康な体づくりは 「噛む食習慣」から

「ずっと元気で泳いでいたい」。
これはマスターズスイマーのみなさんすべての願いでしょう。
毎日の食事をバランスよく食べる、
このことはこれまでもお伝えしてきましたが、
そこにさらに「よく噛んで」をプラスしてみてください。
この効用は医学的にも証明されていますので、
「楽しく泳ぎ続ける」という夢を
必ずやかなえてくれるはずですよ。

「噛む」と「唾液」の関係

みなさん、ご自身の食生活を振り返ってみてください。「朝はジュース、昼は麺、夜はお酒とおかず」という噛まない食事になっていませんか?

噛むことは体と歯にとっても大切です。例えば、高齢者を対象とした調査では、歯の本数が多いほど咀嚼能力が高く、聴覚、視覚も良く、体力に関しては、バランス能力、敏捷性、脚力が歯の健康と関連がありました。つまり、歯の健康は体の健康の第一歩! ですから、さまざまに調理されたいろいろな硬さや

大きさの食べ物を噛む食事、つまり「よく噛む食事」を心がけてみましょう。

よく噛む食事は、多くの唾液が分泌されて歯を守ります。よく噛まない食事は、逆に唾液が少なくなり、歯を不健康にします。例えば、食べ物をかきこんだり、すするように食べたり、飲み物と一緒に吞み込むように食べるという食べ方は噛まない食事なので注意です。

唾液が多いと、発がん物質の毒性を消し、虫歯予防となる歯の再石灰化が進みます。また、唾液は味を舌に知らせる働きを持ちます。舌の味覚細胞生成に



イラスト●すみもとなみ

は亜鉛が必要ですが、亜鉛は、いわゆる固いものや苦いもの、しっかり噛むことによって味の出る食品に多く含まれています。亜鉛は味覚細胞以外にも体の重要な細胞生成に大切です。唾液が少なくなる噛みごたえのない食事や吞み込むような食事が続いていると、亜鉛などのミネラルが減り、体づくりに影響

響が出てしまうかもしれません。「噛む食事」は、食べ物を目にし、量を把握し、匂いを感じて、口に入れるという判断や動作が生まれません。口に入ったら硬さや温度を感じて噛んでいきま

す。胃に入るまでに多くの脳の働きが進行するので脳の血流量が非常に増えます。ですから、食べ物を見て、しっかりと噛む

ことを楽しむ食事ができるといことは、脳の活性化につながるのです。

残念ながら、最近では50歳前後で急速に歯を喪失する人が増えています。歯の喪失原因の9割が虫歯と歯周病です

(注) 水泳が大好きなみなさん、唾液がたっぷり出る食生活で脳の活性化を進め、ずっと元気に泳ぐことのできる元気な体づくりを目指してみませんか。

(注) 健康日本21では、①定期的な歯石除去、歯面清掃②定期的な口腔診査による早期治療を対策目標にしています。

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業。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。

一人で簡単、陸トレシビ♪

内ももを鍛えよう!

今回は内ももを意識したトレーニングをご紹介します。
内ももとはいえ、過去2回にわたりお伝えしてきた腹圧を意識することも忘れずに、
脚だけに意識が集中しないように取り組んでみましょう

物をはさんで内外回旋



上級者編



上級者向けでは、足先にボールもしくはペットボトル等(写真ではタオルを丸めた物を使用)をはさみ、脚を真上に上げた状態で、足先で円を描くように脚の付け根から動かすトレーニングもあります。膝が曲がらないように注意し、腹筋と内ももの筋肉が運動して動いている感覚を感じながら行なってみましょう。

後方に両手をつき、ペットボトルなど(写真では空のセーム入れを使用)を両ももにはさんで脚を上げた状態から始めます。両ももでペットボトルをつぶす感じで股関節からももを内側、外側に回すように行ないます。股関節の動きを意識しながら、内ももの筋肉と腹筋が運動する感覚を身につけ、しなやかなキックにつなげていきましょう。前号までにご紹介したように、腹圧を入れ、呼吸を止めないように注意してください。脚を上げているので、腹筋と内ももがしっかり動くようにするのが理想ですが、うまくいかない方は、脚を床につけた状態で行なうところから始めてみてください。

横向きインサイドキック



今回は横向きに寝た状態で、下側の脚を斜め45度くらい出して、サッカーのインサイドキックの要領で上方方向に持ち上げます。姿勢を維持するのが難しい場合は、手のひらを床について上体を安定させて行なってください。ここでも腹圧が抜けないように、体幹を安定させて脚の上げ下げをしてください。日常の動きではなかなか使われない筋肉を使いましょう。水泳の動きでは、バタフライキックや平泳ぎの脚閉じの動作からバタ足に至るまで、全てのキック動作につながります。



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。20年連続で国内最高峰の大会である競泳日本選手権、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

妊娠中でも大丈夫！ 大好きな水泳を楽しみましょう

「妊娠中は安静にしていなければならぬから、大好きな水泳やスポーツが楽しめない」そう思っている人はまだ多いのではないのでしょうか。しかし、出産やその後の育児は体力勝負。適度な運動で体力や筋力を維持しておきたいものです。それに、妊娠中の肥満は厳禁。母児の生命を脅かす妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群の誘因になるばかりか、産道の肉付きがよくなりすぎると難産の原因にもなります。これらのことから、出産やその後の妊娠経過が順調であれば、適度なスポーツはむしろ推奨されています。みなさんが通っているプールやスポーツジムにも、マタニティスイミングやマタニティピクニックのクラスがあるので、是非利用しましょうか？

妊娠を理解し、安全第一に

もちろん、妊娠中のスポーツは、母児の健康のために行なうものであり、安全第一！ 十分な注意が必要です。日本臨床スポーツ医学会産婦人科部会では、「妊婦スポーツの安全管理基準」を出版し、その注意点を示しています。まず、必須の条件として、妊婦健診を受診して経過が順調だと確認されていること、過去の妊娠にも流産・早産の既往がないこと、また多胎妊娠（双子以上）ではさまざまになりスクが上昇するため、単胎

妊娠であることが挙げられます。また、流早産などの危険を避けるため、腹部に強い衝撃が加わるコンタクトスポーツや、転倒の危険がある種目は勧められませんし、胎児の酸欠を避けるため、有酸素運動がおすすめです。また、炎天下や高温多湿の環境も避けてください。

これらを考えてみると、水泳が妊婦スポーツの花形であり、とても向いているということがわかっていただけるでしょう。さらに、妊娠すると浮力が増すという効果もあり、カナヅチだった人が急に泳げるようになる効果もあるとか！ もちろん、無理は禁物ですので、競技となると不測の事故が起こる可能性も高くなるので、妊娠中の大会出場はお休みしてください。

妊娠前から続けていたスポーツは、つわりや腹痛、出血などの症状がなく、先に記した条件を守れば妊娠初期も中止せず、続けていただいても構いません。妊娠してから始める種目は、安定期に入る妊娠12週以降に開始しましょう。医学的には、妊娠経過が順調であれば臨月になっても出産まで続けて構いません。ただし、スポーツ施設やクラブによっては、安全管理基準を設け、妊娠の週数などに制限がある場合がありますので、確認してそれに従いましょう。産後は、入浴の許可が出れば（一

般には産後1カ月健診後）再開していいでしょう。水泳大好きな女性たちが、妊娠しても楽しく健やかなマタニティライフを過ごし、そして生まれてきた赤ちゃんも水泳を大



イラスト●すみもとなみ

好きになってくれるとうれしいですね。周囲の私たちもそれを温かく見守るとともに、転倒の危険を減らすために床を濡らさない、濡れたらすぐ拭くなどの心遣いをしてあげたいですね。

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ベ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、日本水泳連盟医科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

ライトアップ スイミングライフ



中野純子さん
(東京スイミングセンター)

伸びる時期は 人それぞれ違うはず、 前人未到の 記録に挑戦!

今年の日本マスターズ短水路大会で
25mのパタフライ、背泳ぎ、自由形、
50m背泳ぎ、自由形で日本新記録を樹立。
自らを「根っからのスプリンター」と言う
中野純子さんは記録更新に挑戦し続ける。

文・写真◎田中千代実

やらされる水泳から
自分がやる水泳に
変わった!

3歳から水泳を始めた中野純子さん(46歳)は、現在までほとんどボランティアなく泳ぎ続けてきた。中高生時代は全国トップクラスの選手が多く在籍するスイミングクラブに所属し、背泳ぎや個人メドレーでインターハイ、日本選手権に出場したが、得意の50mが正式種目になく力を発揮することができなかつた。唯一中学時代のジュニアオリンピック50m自由形2位の成績が心の支えだったという。

「タイムが速い人が偉いという風潮で子供ながらにそのシビリアな環境が疑問で、水泳が好きかどうかかわりませんでした」

高校のころ、選手コースの隣でマスターズスイマーが泳いでいるのを見て「どうして大人になつてまでこんな苦しいことをしているのだろうか? 私は絶対にやらない!」と思っていた。しかしそんな水泳との関わりが大学の水泳部に入ってから一転する。仲間と支えあつてチームで練習するようになり、やらされる水泳から目標を持って自分からやる水泳に変わったのだ。大学2年のとき、東京都代表で国体に出場したくて自由形に転向。水泳の本を熟読し、筋トレにも取り組んで「どうしたら速くなるか」を真剣に突き詰めた。大学4年時には200mフリーリレーで国体代表入りを果たすが、あと一步全国タイトルに手が届かなかつた。そのこ

ろ、日本実業団大会の優勝タイムが射程距離にあると知り、社会人となつても水泳を続けることを決意。職場の期待を一身に受け、みごと1988年(平成元年)に初の全国タイトルを獲得する。

「速くなる正解はひとつじゃない、だからおもしろい」

大学時代からの夢だった「50m自由形27秒台」を目標に泳ぎ続けていたが、果たせぬまま記録は下降線をたどつた。「同じことを繰り返しては年齢と共にタイムは落ちていく、なんとかしなくては」と、34歳からスイムに加えトレーナーの指導の下でフォーム改良、筋トレ、陸トレを開始。夢が叶つたのは



新春マスターズスイムミート2012では25m背泳ぎで14秒75の日本新記録樹立(45歳区分)。これは40歳区分で出した高速水着のベストよりも速い。さらなる自己ベスト更新の期待が高まる

*プロフィール

なかの・じゅんこ◎1966年東京都生まれ。3歳から水泳をはじめ全中、インターハイ出場、インカレ、国体で活躍。マスターズ大会では数多くの日本記録を更新し42歳で50m背泳ぎ世界記録を突破。日本実業団大会は23年連続出場中、うち一般女子の部で22回決勝進出。42歳11カ月のジャパンオープン国内最長出場記録を持つ。

2002年の日本スポーツマスターズだった。念願の27秒台突入、さらに2008年のウーマンズスイムフェスティバルで生涯ベストとなる26秒95をたたき出した。現役時代、手の届かなかつた記録を42歳で出し、まだまだ記録は伸ばせると自信を持つ。ところがその矢先、職場が異動になり仕事に追われる2年間を過ごしてタイムは低迷、昨年からは練習環境は戻つたもののタイムはすぐには戻らなかつた。

「身体が辛くて、辛くて...という年齢には勝てないときが来たのかと真剣に落ち込みました。でも励ましあう仲間や尊敬するマスターズスイマーのアドバイスのおかげで今年からまた、記録が戻ってきました」

練習と結果にはタイムラッグ

(時間差)があり、あきらめずに地道に取り組んだ成果は必ず出る!と最近改めて実感しているそう。

「現役時代、女子は中高生で伸びなければ後がないようにいわれ、大学卒業後も記録更新を目指して水泳を続けている私を理解してもらえないこともありました。でも今、身をもってタイムが伸びる時期は人によってさまざままだということを証明しています。速くなるための正解はひとつじゃないので、今の自分にあつたトレーニングや泳ぎを手探りで見つけ出していくしかないんです。夢は日本選手権にもう一度出ること!できれば4年後のオリンピック選考会に最年長出場したいです」と目を輝かせ、「人生を賭けての挑戦ですね」と笑つた。

チームAXTOS盛岡

岩手県盛岡市



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8月に届く予定です。一部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。

②2012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。一部2000円。ご購入希望の方は、郵便局窓口にて備付のブルーの払込用紙(口座番号00190-3-113058 加入者名 一般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。(振込不可)

50傑ランキング 訂正について

5月6日以前に短水路大会で販売しました、50傑ランキングに関しまして一部訂正がありました。ご購入された方は協会の訂正版をお持ちでない方は協会にご連絡ください。訂正版をお送りいたします。

協会事務局 夏期休業のお知らせ

2012年8月13日(月)～15日(水)まで休業とさせていただきます。

主に参加する大会は地元・岩手で開催される大会が中心となっております。会場準備からお手伝いし、地元

マスターズ水泳から 生まれた絆

練習はクラブにて週3回、45分程度、さまざまなトレーニングを取り入れながら行なっています。お互いに声を掛け合い、時には水を掛け合い(?)楽しく練習をしています。

我がチームの大会後には必ず楽しい飲み会があります。大会

打ち上げまでが大会です!

メンバーの年齢層は20代～70代まで幅広い構成となっております。発足当初からチームの柱となっている門口雄さんを中心に、おいしい差し入れを作ってきてくれる伊藤藤子さん、浅沼よしこさんをはじめ婦人部も欠かせません。また、大会に参加したメンバーが次の大会には新メンバーを連れてきてくれる広報役となり、輪がどんどん広がっているのです。

大会上位に入賞するトップスイマーから、つい先日まで25m泳ぐのが精一杯だったというメンバーまで水泳歴もさまざまです。アドバイスをしあい、水泳を通して世代を超えたすばらしい仲間ができる。これぞ、マスターズ水泳の醍醐味ではないでしょうか?



4×50混合メドレーリレー(120才区分)のメンバー(畠山耕作さん、藤根聖さん、小林千春さん、岩田尚子さん)

の様子を撮影したものをブログエクターで壁に投影させ、レースを振り返りながらお酒を飲みます。みんなのレースを見てお互いに讃え合い、盛り上がりです。ここから次回の抱負につながっていくのです。

チームメンバーに支えられながら成長し続けるAXTOS盛岡マスターズチーム。まだまだ勢力争奪大です!! これからも水泳愛好者として活動を続けていきます。

(文◎)AXTOS盛岡 岩田尚子

2012年度公認オープン大会

開催期日	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
8月25日	なみはやマスターズ2012短水路	なみはやマスターズ実行委員会	なみはやドーム	S	大崎 芳栄	06-6372-6333	7月18日
8月26日	なみはやマスターズ2012長水路	なみはやマスターズ実行委員会	なみはやドーム	L	大崎 芳栄	06-6372-6333	7月18日
9月1日～2日	第20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	7月19日
9月2日	12アローメロンイワタマスターズ大会 in ToBiO	静岡県スイミングクラブ協会 事業企画委員会	浜松市総合水泳場 ToBiO	S	山下 松久	0538-32-4119	7月19日
9月9日	2012年 第19回全九州マスターズスイミングフェスティバル	日本スイミングクラブ協会九州支部	福岡市立総合西市民プール	S	高橋 雄一	092-822-3481	7月28日
9月23日	2012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31日
9月28日～30日	レインボーカップマスターズスイミングNAGOYA2012(第21回)	名古屋市長教育委員会、名古屋水泳連盟	日本ガイシアリーナ(競泳プール)	L	金森 健次郎	052-933-6122	7月31日
9月2日	第6回多摩ロング水泳大会	多摩ロング実行委員会	法政大学 総合体育館プール	L	飯塚 良久	042-670-0088	8月1日
9月17日	2012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 聡	06-7732-2016	8月6日
9月30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	新潟市西海岸公園市民営プール	S	松本 保	025-269-2555	8月7日
9月16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	高岡 文夫	01267-2-6593	8月15日
9月16日	2012年度 第27回高知マスターズ水泳大会	高知県マスターズ水泳協会	高知市東部総合運動室内競技場(くろしおアリーナ)	S	横山 顕介	088-832-1954	8月20日

◎大会PR/すでに各クラブ宛にお送りしておりますので、一人でも多くのスイマーの方々の参加をお待ちしております。なお、大会終了後には午後6時30分より「ホテル日航高知旭ロイヤル」で懇親パーティを開催いたします。土佐の名物料理を味わいながら、一献酌み交わし、談笑しながら、和気あいあいと親睦の一時を楽しみましょう。今年は大橋巨泉さんの提唱で「龍馬の休日」を目玉に、高知の観光を変えようと「龍馬バスツアー」を発行して、高知観光をおトクに楽しもう!! キャンペーンも開催されています。大会に参加したあと、1日は時間をとってぜひ高知観光を楽しんでください。

10月13日～14日	第16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 和枝	080-6798-5611	8月31日
10月14日	第28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	佐伯市民総合プール	S	渡辺 康裕	0972-63-8555	9月8日
10月28日	第8回深谷ディスタンスマスターズ	毎日スポーツサービス株式会社	協栄スイミングクラブ深谷 ※	S	町田 和彦	048-551-3545	9月8日
11月17日～18日	第14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、日本スイミングクラブ協会東海支部三重地域	三重県営鈴鹿スポーツターゲージン水泳場	S	目黒 伸良	059-365-0450	9月15日
10月21日	第24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	渡辺 睦美	04-2963-6373	9月21日
10月28日	第8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	茶木 喜寛	076-425-1568	9月28日

◎大会PR/今大会の会場となる富山県総合体育センター温水プールは、空港を降りてすぐ目の前の立地にあり、少し目線を上げると雄大な立山連峰を見ることが出来ます。会場は日本水泳連盟の強化合宿などにも使用され、多くのオリンピック選手が泳いだプールでもあります。大自然からの贈り物、おいしい水や食事を楽しみながら、ぜひ参加してみませんか。

10月28日	第27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スイミングクラブ	S	大越 義之	048-855-3372	9月28日
--------	-------------------	-------------------	-------------------	---	-------	--------------	-------

S=短水路(25m)、L=長水路(50m)。※は標準プールでの他は公認プール