



# マスターズ

## News {ニュース}

2012 September

第110号

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

【発行人】大崎 剛彦



## 「ジャパンマスターズ2012」 千葉県国際総合水泳場で開催される

「ジャパンマスターズ2012」は初めて千葉県国際総合水泳場での開催となり、北海道から沖縄まで、全国45都道府県より6043名の参加を集めて行なわれました。大会会場は、JR京葉線「新習志野駅」から徒歩わずか、開場時間のころには、到着する電車から多くの参加者が降りてこられる様は壮観なものでした。大会4日間を通して、入場時には参加者にIDカードを提示してご入場いただき、混乱もなくスムーズに入場が進行できましたのも、ご参加いただきました選手の皆様のご協力のおかげでございます。ありがとうございます。

大会初日と2日目は、10時間を超える、長時間に亘った競技となりましたが、選手、競技役員も元気がいっぱいでした。大会3日目は、50m自由形の競技が行なわれ、この種目だけで、2400名以上が参加され、会場は熱気であふれて、チームあがりの応援や仲間、ご家族への応援など、にぎやかな雰囲気のか、50m自由形の競技は3時間30分の熱戦が繰り広げられました。

4日目の最終日は「海の日」



初めて千葉国際総合水泳場での開催となった今年のジャパンマスターズ

### 【主催大会日程】

#### ■ 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

### 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。

とあつてさらに応援にも熱が入り、「じいちゃんガンバレ、じいちゃんガンバレ」とお孫さんのかわいらしく大きな声援が会場のあちらこちらから聞こえ、マスターズならではのひとこまに、競技役員の表情も緩みがちでした。

また、会場2階のロビーでは、特別協賛会社のデサントコーナーが設けられ、お気に入りのお水着やウエアを安く買おうと人が集まり、また、その隣には日本マスターズ水泳協会公認キャラクター「ジェームス」コーナーもあり、多くの人でにぎわいました。

大会当日、日本水泳連盟より、ロンドンオリンピック前のご多忙のなか、佐野和夫会長、青木剛副会長、泉正文専務理事をはじめ、多くの役員の方々が観戦され、マスターズ水泳の熱気を直に感じることができました。

今回の大会は、世界記録突破が5個、日本新記録樹立が37個も数えるという、レベルの高い大会となりました。

ジャパンマスターズ2012にご参加いただきました選手の皆様、競技運営に多大なご協力をいただきました役員の皆様ののおかげをもちまして、無事に大会を終えることができましたことに、心より感謝申し上げます。

尚、来年の第30回記念大会は、初めての愛知県名古屋開催となります(2013年7月12日～15日・日本ガイシアリーナ)。

多くの皆様のご参加をお待ちいたしております。



# JAPAN MASTERS 2012

## トピックス <<

トピックス  
1

### 選手をサポートするトレーナー帯同で、 タフに4日間を乗り切る!

トップ選手のレースではトレーナーがレース前後にマッサージをする光景はよく見られるが、ジャパンマスターズでもベッドを用意して選手をサポートするトレーナーの姿があった。

横浜市や東京都内で鍼灸接骨院を営む国澤英司さんは、合宿

や日頃のケアを担当している水王チームの帯同トレーナーとして、スタッフと共に治療用ベッドを持参で4日間会場に常駐。「レース後の疲労回復だけでなく、レース前に適度なマッサージを施すことで関節の可動範囲が広がりパフォーマンスが上がりま



▲休む暇なくマスターズスイマーのケアにあたったトレーナーたち

トピックス  
2

### 大型映像装置による A面B面同時競技内容掲載

今大会は、大型スクリーンにA面B面同時に現在進行している競技内容が映し出された。これは、東洋電子システムによって実現されたもので、競技中もその組の競技者の氏名、所属略称名、順位、タイムが消えることがないという画期的な取り組み。さらに、この画面は、正面玄関近くの撮影許可申告デスクの上方の壁にもプロジェクターによって進行中の競技が映し出されていた。

引率のコーチたちからは「男女同じ組に出場していても電光掲示板を2つ見なくてすむし、タイムがすぐ消えないのが良い」「観覧席からとても見やすく素晴らしいと思います」と上々の評判。ちなみに、「サブ

汗だけでマッサージしていた。ケアを受けて好成绩だった選手がお礼に訪れる場面が幾度となく見られた。

文◎田中千代実

プールでも見られると、もっと良いですね」と言う声も。マスターズスイマーにとってよりよい環境になるよう、スタッフたちのさらなる工夫を期待したい。

文◎森田 好



▲正面玄関近くにもプロジェクターによって進行中の競技が表示。  
◀ A面B面同時の大型スクリーン



トピックス

## 3 気持は10代のスイマー 杉村興作さん(91歳) mimiSC

今大会の90歳以上の出場者は、98歳を先頭に男女合わせて11名がエントリー。その中に、今年初めてマスターズ登録をした最高年齢者、そしてジャパンマスタース初出場と言う杉村興作さん(91歳)がいる。北海道大学の水泳部出身で、冬はスキー部にも所属していたという杉村さん。海軍兵学校の教官を経て、今も現役で弁理士の仕事をされている。

現在は、ホテルオークラのヘルスクラブで40年、体操と水泳のレッスンを受けている。招集所で「20mプールで1日1000

m足らずの練習しかしていないので、50m完泳されるまでハラハラドキドキです」と小葉松能理子コーチ。

コーチの不安と緊張した顔とはうらはらに、ピストルの合図とともに見事な水中への飛び込み、そしてハイエルボーの素晴らしい泳ぎを披露した。

レース後、「もっと速く泳げ



▲ジャパンマスタース初参加の杉村さん。来年は背泳ぎに挑戦!

れば良かったですね。大学時代は50m自由形28秒で泳いでいたのにと一言。「高校時代は背泳ぎの選手で全国大会決勝まで行きました。来年は背泳ぎに

出たいですね。楽しくとても気持ち良いです。若い人が多いのにはビックリ。昭和23年、古橋廣之進さんと一緒に泳いだことがあるけれど若い頃のライバルはもういない」と、少し寂しそうな表情だった。

文◎森田 好

トピックス

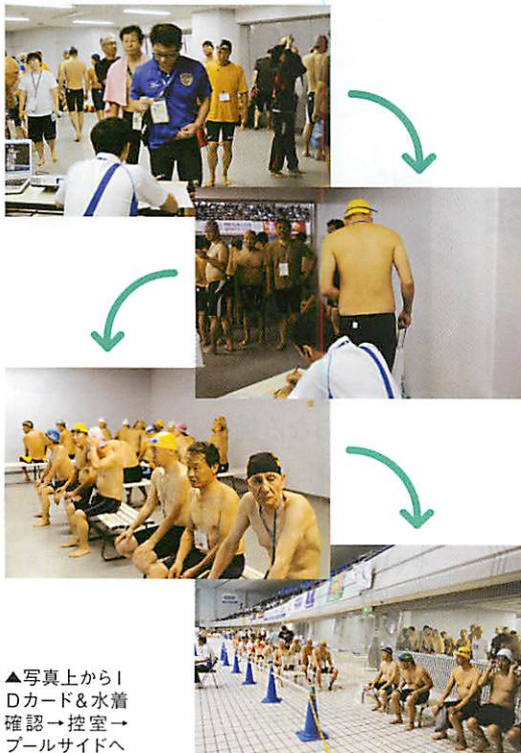
## 4 男子招集所がプールの外!?

メインプール入口は、招集所と応援するスイマーで毎年こつた返していたが、今回新たな試みで、男子の招集所をプールの外にすることで随分緩和された。また、招集所からは大きな窓越しに大会進行内容が把握できるので、通路でありながらも混乱もなくスムーズに流れていた。

選手は最初にIDカード、水

着の確認をして控室に入り、そしてプールサイドに組ごとに縦に並んで、50mの競技であればIDカードを集めるという順序でレースへと臨んだ。招集員によると「思ったより順調に流れています。しいて言えば、もうひと組ぐらい早く来てくれればもっと安心できます」と答えてくれた。

文◎森田 好



▲写真上からIDカード&水着確認→控室→プールサイドへ



写真左から田中茂子さん、米沢祥子さん、倉田政枝さん、鴨下美江子さん

BIG 横浜  
320歳区分 4×50mメドレーリレー 3分39秒44



「泳ぎを間違えないか心配で(笑)」

またまた4人組が、自らの記録を更新した。2年前にメンバーの倉田さんが肩を故障したことにより、米沢さんが平泳ぎからバタフライに、倉田さんがバタフライから平泳ぎに担当を交代。しかし、今回は倉田さんの肩の調子もよくなり、2年ぶりに倉田さんと米沢さんの担当を戻し、世界新に挑んだ。「飛び込んで泳ぎを間違えないか、それが心配でした」と笑顔で振り返る4人。さらに自らの記録を更新するという活躍で、圧巻の泳ぎを見せた。どこまで記録更新が続くのか。パワーあふれる4人組から、目が離せない。

竹宇治聡子さん(70歳)

そーゆうかい  
200m背泳ぎ 3分11秒54



「有言実行」

今年、70歳区分に上がり、6月にイタリアで開催された世界マスターズでは50m、100m背泳ぎで世界新をたたき出してきた。そして今回、「残る200mはジャパンマスターズで出す!」と誓い、貫録の世界新記録を樹立した。「もうヘトヘト。一生懸命泳いだわ」と世界新を出した直後の竹宇治さん。疲労がありながらも、充実した表情を見せた。ロンドン五輪の直前に、オリンピックの竹宇治さんが、現役選手にエールを送るのかのごとく、目標達成を見事に果たした。

村田 米さん(90歳)

YM 朗泳会  
50mバタフライ 1分22秒05



恩師の教えを忘れず

村田さんは、「ドルフィンキック」の生みの親であり、1964年東京五輪日本代表競泳コーチの長沢二郎さんの指導のもと62歳から水泳を始め、90歳になった今も週3回の練習を行っている。短時間でありながら、水泳を中心とした規則正しい生活が健康の源という村田さん。長沢さんが亡くなったあとも、その教えを忘れず、水泳の楽しさをかみしめながら世界新記録に挑み、見事に成し遂げた。

松田仁美さん(35歳)

両国ぎんぎょ  
200m平泳ぎ 2分36秒06



今の自分に適したトレーニングを!

今春から高校生との練習を始め、刺激を受けているという松田さん。若さから吸収しながら、今大会前には合宿を行ない、中間スピードを強化することに取り組んだ。疲労感があるものの、合宿での手ごたえを感じながら臨んだ今大会、世界新1つ、そして日本新4つを樹立。

常に、現時点の自分に適したトレーニングを模索し、水泳と向き合う松田さん。今後もどのように進化していくのか、注目していきたい。

ジャパンマスターズ 2012

# JAPAN MASTERS 2012

文◎八木陽子

世界記録突破、  
おめでとう  
ございます!

岩本光司さん(70歳)

TOTODC  
100mバタフライ 1分16秒76



さらなる挑戦心に燃える

70歳区分になった今年、岩本さんは世界新記録を随時更新中。新年から徐々に調子を上げてきたが、今大会は「夏はダメなんだよね」と、やや調子を落としていた。レースもやや不満が残る内容だったようだが、「まだ長水路では15秒、短水路では13秒が出ると思う」とさらなる意欲を示した。

あくなき挑戦心に燃えている岩本さん。納得のいく泳ぎを目指す。



# 20 回出場・10年連続出場表彰者

おめでとうございます。

## ◆10年連続出場者 (86名)



稲垣宏之 (F-SWIM)、五十嵐良治 (F-SWIM)、野村住子 (SAむつ)、小野寺政彦 (DS道場)、高橋誠一 (N・福島)、尾形祐子 (ウィン福島)、武藤友和 (C・あかべこ)、名木陽子 (TSC郡山)、坂井陽子 (游俱樂部)、吉井昇 (游俱樂部)、廣末公子 (ディース SP)、宇賀神正作 (ビッグツリー)、鈴木光敏 (TFC宇都宮)、山岸靖江 (市川 AC)、清岡真知子 (セブン牧の里)、小田万智子 (ドファン幕張)、石松富士子 (コナミ稲毛)、笹川育子 (コナミ所沢)、松山伸也 (コナミ新座)、会田智江 (春日部 ISC)、柏原伸多郎 (SW北本)、小林寛美 (コナミ入間)、諏訪昌男 (コナミ入間)、川端百々代 (東 LSC)、赤沢宏美 (サンシャイン)、酒井真理子 (和光水連)、薄井茂之 (スウィン東光)、荒川雄行 (NAS 東大宮)、西野孝男 (センター C)、松塚文男 (スウィン上尾)、小沼豊子 (しんやま SC)、朝日美智子 (協栄 SC 深谷)、新堀久美子 (協栄 SC)、岩田静子 (エグザス下北)、片山美奈子 (ウィチモンズ)、仲島智行 (VIPSC)、関谷紘子 (セ・錦糸町)、鍋谷有希子 (S-APEX)、亀岡憲一 (白金 SC)、伊藤英樹 (コナミ稲城)、里見雅子 (聴友会)、津田真之介 (かしま AZ)、岡聡 (ナイス・東京)、米田茂穂 (ナイス・東京)、小川正子 (AQAMAX)、長谷川園子 (聴水会)、金谷正子 (聴水会)、阿波峰子 (水泳ホリック)、下田貴志 (メガロス吉)、塩澤朝信 (コナミ二子)、岡田英子 (東砂 SC)、中川正之 (ジュゴン)、田子周一 (TIP 下井草)、町井美津子 (BIG 竹の塚)、白井薫 (BIG 竹の塚)、井崎達也 (TISC)、阿南尚和 (阿南主人ず)、小林靖 (スイム湘南)、忠平真人 (カワサキ SC)、村上知也 (マックス AC)、坪井晴人 (セ・F 東戸塚)、長浜重紀 (セ・F 東戸塚)、岡弘幸 (東急あざみ野)、野地愛美 (フォルツァ)、小寺智子 (フォルツァ)、岩野剛 (WITH H)、田中久子 (ソニー同好会)、水谷宏栄 (ランブル)、玉川博隆 (ジェニーズ)、北口貴 (チームアマン)、稲垣吉樹 (安城 MSC)、須藤勝子 (BIG アミ)、森雅俊 (テイクオフ)、立川真悟 (イトマン大津)、脇野満寿美 (京都テルサ)、村瀬潤 (ビノス)、倉谷富恵 (TI キューブ)、柏木祐子 (TI キューブ)、米澤美紀子 (island)、田村源大 (ザバス SC)、徳橋智子 (かやの SS)、大角俊子 (かやの SS)、大久保節子 (コナミ東加古)、安成克子 (SSS 防府)、徳田久三繪 (SSS 防府)、三浦晃英 (ジャパン SS)

## ◆20回出場者表彰 (35名)



高橋史英 (サミット SC)、佐久間洋子 (ウィン福島)、丹藤信子 (コナミ妙典)、関屋典子 (セ・志木)、鈴木勝幸 (アプリコット)、菊池梅夫 (SW 北本)、兼田勝治 (PAL 川口)、白井全人 (スウィン大宮)、黒澤律子 (あめんぼ)、松尾保 (リパティ狭丘)、反保智子 (毎日 M・SC)、加藤茂孝 (立川水協)、森兼千枝子 (コナミ西葛西)、布川広幸 (祖師谷)、吉村淑子 (エグザス下北)、杉江亮介 (エグザス下北)、和田恵勝 (セ・成瀬)、吉村輝雄 (東京ドーム)、武原美恵 (チャレンジ)、中垣厚子 (ル・両国)、中川正之 (ジュゴン)、梅原健三 (セサミ三鷹)、富田清雄 (イトマ横須賀)、黒沢聡 (神奈中 SS)、田川弘義 (スイム湘南)、渡辺映仁 (泉友 SC)、波部実 (てくてふ魚)、尾松弥栄 (ニスポ西大津)、武内啓子 (エルアテイン)、松井勝郎 (カックラブ)、東政代 (コナミ中もず)、谷崎幸代 (街ドルフィン)、安茂弘 (凌泳会)、畑中正直 (SC 田原本)、加藤秀子 (ウイングス)



# 『腰痛の診断と治療』

まつだ整形外科・リウマチ科 院長

## 松田 圭二

(公益財団法人日本水泳連盟ドクター会議メンバー)



### 重要なのは 原因を見極めること

腰痛は、ヒトが2本足による直立歩行をするように進化したために起こった宿命的な症状です。二足歩行の代償としてヒトの腰は、上半身の重みをすべて受けるといふ負担を負うことになりました。近年では若年者から高齢者に至るまで広い世代にわたり、腰痛を訴えて病院を受診されます。デスクワークや車の運転が普及した現代社会においては、立って歩く時間が少ない

いことも腰痛の原因になっているかと思えます。また高齢化社会となり、骨粗鬆症など腰骨の老化現象が多いため腰痛の原因となっています。

腰痛の原因を病気の原因別に分類しますと、内臓・血管・神経に由来するもの、脊椎性(運動器)に由来するもの、心因性のものなどが挙げられます。まず、その原因をきちんと見極めることが重要であり、我々が診療においてもっとも大切にしていることです。主に整形外科において対象となる疾患は、変形



性脊椎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎すべり症(変性、分離)、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症に伴う脊椎変形などです。稀ですが、化膿性脊椎炎、結核性脊椎炎、リウマチ性脊椎炎、難病指定である強直性脊椎炎、また脊椎腫瘍やがんの脊椎転移という重篤な病態もあるので診断は肝要となります。

### 姿勢の注意や腹筋強化、 背筋ストレッチングが大切

治療の原則は保存的加療です。検査で脊椎の変形や著明な椎間板ヘルニアがあっても、必ずしも症状の程度には比例しない場合があります。我々はその病態を判断して、保存的加療としては薬物療法や物理療法(電気療法や牽引療法)、理学療法士による個別治療、また神経ブロック療法などを施行しています。保存的な治療が、ある一定期間に効果が認められない場合は手術療法を考慮し、十分な治療効果が期待できると判断した場合に手術を選択します。一方で、急速な麻痺の進行や膀胱直腸障害を認める場合には、迅速に手術が必要となる場合もあります。

骨粗鬆症性由来の腰痛の病態は脊椎圧迫骨折であり、転倒などの急性発症の場合と慢性経過

をたどるものがあります。その場合、痛みの管理と骨粗鬆症に対する治療を行ないます。骨粗鬆症治療は日進月歩であり、骨吸収を抑制する内服薬や骨形成を促進する注射剤などを使用します。また骨密度をDXAという機器にて測定したり、血液や尿中の骨代謝マーカーを測定することで治療効果を判定しています。

いずれにしても、日常生活における姿勢の注意や腹筋強化や背筋ストレッチングなどの腰痛体操は大切です。

### 慢性腰痛に対する 水中運動訓練が有効

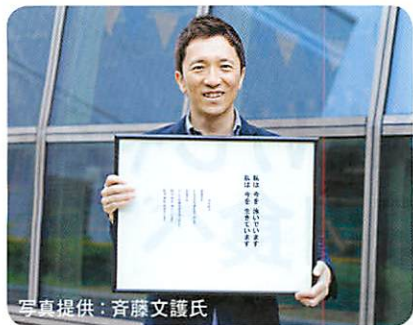
さて、腰痛にプール運動が効果的か? という命題があります。慢性腰痛に対する水中運動訓練が有効であるという報告は国内外にありますが、主な効果としては体脂肪率の減少、腰部周囲や下肢の筋力の増加、バランス能力・下肢柔軟性は有意に向上したという報告です。陸上の腰痛体操と比べ、より良いというもの。マスターズスイマーも慢性腰痛を持っていらっしゃる方がいると思いますが、水中訓練を實踐できる環境にあるのですから、コーチやトレーナーさんなどと相談して取り組んでみましょう。



# JAPAN MASTERS 2012

## ◆ プールサイドの声

V O I C E



写真提供：斉藤文護氏

### マスターズスイマーの写真と詩のコラボ展、今会場で開催

詩を書いた古屋利幸さん(47歳)

「マスターズ大会で写真家・斉藤文護さんが撮影した選手の写真に、私が取材したスイマーの声を詩に表現したものを添えて展示しました。多くの時代を生きてきた人の言葉には重みがあり、スポーツをしている人にはすばらしいドラマがあります。シニア代のスイマーから「水の柔らかさを生かして無理なく美しく泳ぐ」という話を聞いて、年齢にかかわらず長く楽しめる水泳に心惹かれました。私の作った詩というよりマスターズスイマーの声をうまく代弁した作品だと思います。大会で私を見かけたら、ぜひお話を聞かせてください!!」



### 10年連続、20回出場W受賞 内助の功にひたすら感謝!

中川正之さん(50歳)  
DUGONG

「1990年の大会に27歳のときから出場しています。5年ほど前は故障が多くて連続出場をあきらめようと思うこともありましたが、チームの代表をやっていて大切な仲間があるので続けられました。子どもは3人いて建設業を営んでいます。家庭と仕事を妻がサポートしてくれたからこそ、ダブル受賞がなかったと本当に感謝しています。今回、会場に来てくれた妻が、「50歳の若さで20回表彰者は少ないわね」と(笑)。妻も水泳が好きなので応援してくれるのでしょうか。これからは妻と一緒に地方遠征にも行きたいです」



### 青森県陸奥から10年連続参加! 職場仲間も恒例行事として応援

野村住子さん(55歳)  
スイミングアカデミーむつ

「メダルを獲得するのは難しいけれど、10年連続表彰は可能だと思って目指してきました!出場種目は毎年400mと100m自由形に決めています。年間予定に必ずジャパンマスターズを入れておき、早くから会社に休暇の許可をとっています。職場の人でも7月中旬になると「また今年もこの時期ね」って感じて、恒例として理解してくれています(笑)。いつもひとりで遠征していますが、ジャパンで「おひとりさま」仲間ができて、レースが終わったら一緒に観光しています。今年はこれからスカイツリー見学に行ってきます」



### 松山からの遠征大会は観光も兼ねて

ザ・ココナツウエルネスクラブ古三津

(写真左から)高岡明典さん、高橋由紀子さん、宮西さち子さん、白石幸子さん、若槻弘幸さん

「来年の4月で創立30周年を迎え、ジャパンマスターズと同じ年齢なんです。オレンジのTシャツは愛媛のみかんを表わし、ブルーのTシャツはチームカラーです。練習は、ミュンヘンオリンピックで田口信教選手が金メダルを獲得した記念に作られたプールで毎日行なっています。今回、知り合った他県のスイマーとルールとか情報交換し、有意義な参加になりました。また、239歳で混合メドレーに出場しますが、ぜひ楽しみたいです。年齢の高い人が200mバタフライを泳いでいるのを見ていたら、パワーをもらいました。私たちも来年は、長距離に挑戦します!」



### 娘とともに—— 夢が叶った表彰台

市丸雅子さん(50歳)  
長崎 Team S

「二度と水泳の世界に戻ることはないと思っていましたが(笑)、45歳でマスターズ登録し、ジャパンマスターズがデビュー戦でした。現在、1日約2500m、週6日の練習をし、自分でメニューを作っています。違った意味でのストレスが溜まっていますが、若い頃よりも子どもを2人生み育てた分、ここ一番の踏ん張りが効き、楽しい水泳人生を送っています。高校の先輩で元東京オリンピック出場の松崎ヨシ子さん(旧姓森実芳子)の勧めで、今年の長崎県の国体予選を兼ねた大会に出場したところ、17歳の娘・朋美1位、私3位と表彰台に立ち、長年の夢が叶いました」



### 集中力で タイムアップ!

名原純子さん(45歳)  
みずしぶき

「18歳で現役引退、41歳でマスターズ登録をしました。コーチの仕事を始め、生徒さんがマスターズに参加しているのを見て刺激を受けました。大阪から東京への転勤で、昔の仲間と再会し、チームに入るきっかけになりました。去年から100m自由形の割には良いタイムが出て、今年はさらにタイムアップし、1分3秒86が出ました。週1回1500mしか練習できませんが集中力のおかげです。ちなみに小学5年のとき、選手コースになって初めてのコーチが元オリンピック選手の村山よしみさん(旧姓西側)でした」



# 栄養Cafe<sup>®</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10回

## 美味しいだけじゃない! 果物を毎日食べて 美しく健康に!

暦の上では夏も終わりですが、しばらく残暑が続きそうな毎日ですね。強い日差しで火照った体を冷やすため、水や冷茶を飲んだり、ときには果物を食べることもあるかと思いますが、その果物、美味しいだけでなく、体にいいことがたくさん詰まっているようです。美味しくして体への効果もバッチリの果物を、上手に摂っていきましょう

みなさんは果物を毎日食べていますか!?

果物は、水分が約90%と多いこともあり、体をひんやりと冷やしてくれる食べ物という印象があります。実は、健康に役立つ成分もたっぷりの食品です。果物の成分の代表と言えるビタミンCですが、このビタミンは、出血を抑えたりケガの治療や骨の発育に必要なビタミンで、たんぱく質と一緒にコラーゲンを生成し、お肌の維持や靭帯、軟骨、骨の生成に関わります。そのほか、体を外部のストレスから守ること、すな

わち、免疫力を強くして感染から体を守り、いつでも元気に泳げる体調を保つ役割も担ってくれるのです。

そんなビタミンCの弱点は、水に溶けやすく熱に弱く壊れやすいことです。丸ごと「がぶっ」と食べられる果物は、調理による損失がなく、ビタミンCをそのまま体に入れることができます。

ビタミンCのサプリメントについては、1日当たり1g以上の摂取は推奨されていますので、ぜひ、大きく口を開ける機会を作ってみてください。とき



イラスト●すみとなみ

には大きく口を開けて丸かじりをして、アゴや唇周りや頬の筋肉のストレッチをしてみましょう。歯茎にも刺激を与えてくれます。特に、いちご、ラズベリー、バナナなどはキシリトールを多く含むので、食べることで虫歯の予防や歯の再石灰化にも役立ちます。

そしてもうひとつ、血圧低下を目的として水泳に取り組んでいる人に吉報です。実は、果物は体外へナトリウム排出を促すカリウムを多く含むので、高血圧の予防にもなります。そして、果物の色でもあるポリフェノールやカロチノイドをはじめとした抗酸化物質は、体の酸化を減少させ、血管を強くして動脈硬化を予防します。さらに、

疾病やがん予防と、正に体の中を含めて骨から肌まで必要な食品です。「主食+主菜+副菜」の食事を実践しながら、ぜひ、果物を間食やおやつとして取り入れて健康維持に役立ててください。毎日美味しく、200gを目安に食べるように心がけてみてください!

### 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。



# 一人で簡単、陸トレシブ♪

## キャッチの動きを身につけよう

これまで10回にわたってお届けしてきた「陸トレシブ」も、今回でひと区切り。今回は泳ぎではキャッチ時にあたる動きを意識したメニューをご紹介します。ひじの面が自然に上を向くまで、繰り返し取り組んでみてください。

### 上腕の内旋



椅子なしでも回内の動きができるようになったら、水中でも楽にひじを立てることができるはずです

キャッチ動作を養うためのメニューです。椅子のような台に手を置き、ひじの面が上にくるように上腕（ひじから肩）を内側に回します（回内）。椅子に手を置いた状態でできるようになったら、椅子なしでできるようにしていきます。泳ぎにおいて手で水をとらえるキャッチ時にひじが楽に立つようにするための練習ですので、ひじが上に向く感覚を身につけていきましょう。

### タオル(セーム)を使って

ひじの面が上を向くように

上半身は動かさずに、腕もただ振るだけでなく、ひじが上向くよう注意しましょう

ひじの面が上を向くように



水を浸した、少し重みのあるセームを両手に持って、クロールのストロークをイメージして腕を振ります。上で紹介したように、腕が前方に戻ったときに、ひじの面が上に向くようにして、ひじを立てるようにしていきます。これもキャッチ時にしっかりとひじが立つようにするためのエクササイズです。ストロークのイメージをきちんと持って、鏡の前で動きを確認しながら行うようにしましょう。



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高→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



江夏亜希子の  
スマイルクリニック  
Smile Clinic

第10回

あなた自身が主人公！みんなのためのスポーツ・健康医学

暑い夏もうすぐ終わり。秋風が吹く中、オリンピックが終わって1カ月以上経っても、その余韻は冷めませんね。競泳のメダルラッシュ。メドレーリレーで男女ともにメダルを獲得したときには本当に感動しました。オリンピックには、人の心を動かす不思議な力がありますね。

治療より予防が大切

実は私が医師を目指したきっかけも、中学生のときに観たオリンピックでした。スポーツドクターになって、あのスポットライトを浴びて輝く選手たちのサポートをすることが夢になりました。でも、当時の医療は、ケガや病気になったときに駆け込むというイメージが根強かったこともあり、故障した選手の治療に当たる整形外科医だけがスポーツドクターだと思っていました。あれから20年以上が経ち、医師になってスポーツ医学の世界を垣間見るうちに、そのイメージは非常に狭く偏っていたことに気が付きました。

どんなに医学が進歩しても、ケガや病気を治すには限界があります。治療よりも予防、故障をしない体づくりが大切です。水泳選手も、泳ぐ前に時間をかけて補強トレーニングを行なうのが当たり前になっていきますね。定期的にメディカルチェックを受けて異常を早期に見つ

け、対処することも大切です。

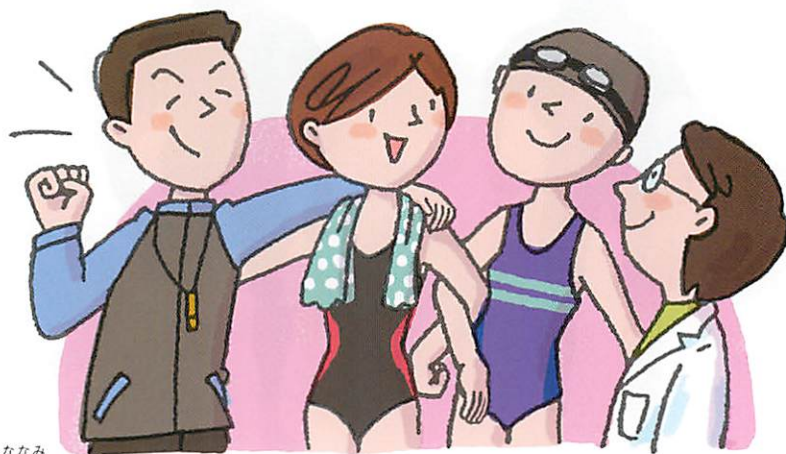
トップ選手には、国立スポーツ科学センターや各競技団体に医療スタッフがいて、整形外科だけでなく、内科、外科、産婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、精神科など、あらゆる科の医師が選手をサポートしています。この体制はアスリートを目指す子供たちや、一般スポーツ愛好者にも広く応用されるのが望ましいのですが、「そんな贅沢な環境は一般の私たちには無理！」と思っっている方も多いかと思えます。しかし…。

マイ・ドクターを作る

実は、心がけひとつでそれに近い環境を得ることはできるのです。それは、信頼できる「かかりつけ医」を見つけること。自分の身体の機能や働きを知り、定期的に健診を受け、異常や疑問を感じたら早めにかかりつけ医に相談、受診しましょう。その医師の専門分野以外のことも遠慮なく聞いてください。その医師が信頼できる専門医を紹介してくれるはずですよ。そうすることで、トップ選手に負けないくらいに「あなたのための最強の健康サポートチーム」が出来上がっていくのです。また、スポーツ医学には「スポーツによる健康づくり」という側面もあります。現代病ともいえる糖尿病や高コレステロー

ル血症など、メタボリックシンドロームの予防や治療、病気のリハビリ、高齢者の筋力低下の予防にもスポーツ医学は広く応用されています。

スポットライトを浴びていても、そうでなくても、それぞれ



イラスト●すみもとなみ

が人生の主人公。一人ひとりが元気で輝いて生きるための医学がスポーツ医学・健康医学なのだと思えます。あなたの健康サポーターを見つけ、元気に生き活きと、楽しいスマイニングライフをお送りください！

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



野村英司さん  
(40歳 ノムラS)

## 「日本のマスターズ 水泳が世界一だと 僕の泳ぎで 証明したい」

35歳区分で6度の世界新記録樹立、  
40歳になった今年、100mバタフライで  
世界記録突破、日本新記録12個と快進撃中。  
指導者としても活躍の野村英司さんが  
彼の水泳哲学を語る。

文◎田中千代実

オリンピック選考会に  
3度挑戦！  
叶わなかった代表入り

野村英司さんは京都の名門スイミングクラブ「踏水会」で幼稚園の年長から水泳を始めた。「4種目を泳げるか泳げないか」ととき、コーチから両親とともに呼ばれ「がんばったらオリンピックに行ける選手だからそのつもりで」と言われ、そのときから僕はオリンピックを意識して練習に取り組みました」  
中学3年のとき全国中学で優勝、上野広治さん(現・日本代表監督)にスカウトされ、日大豊山高校で本格的に五輪に向けた競泳生活をスタートさせる。しかし高校1年生で迎えた1988年ソウル五輪選考会、その

4年後のバルセロナ、アトランタと3度の選考会にチャレンジするも代表入りを果たすことができなかった。

アトランタ五輪の選考会後は水泳指導者の道を歩み、中学・高校の非常勤講師、専門学校教師をしながら母校や国体選手の強化コーチを務めた。「中学の卒業式の翌日、ポストンバッグにゴーグルと海パンを入れてひとり東京に出てきてから25年。選手としてコーチとして競泳一筋の人生ですね」と笑顔をたたえて振り返る。

との思いで、秋田国体で最後となる30歳以上のレースを目標に再スタートすることにした。

「夢はオリンピック選手を育てること！」  
国体出場を目標に再スタートしたものの、東京都の国体予選で敗れて出場を逃した。その悔しさを国体出場メンバーに勝つことで晴らそうと、翌年の全国実業団で見事バタフライ、自由形で2冠に輝いた。



ジャパンマスターズ2012では50mバタフライ、200m自由形で日本新記録を樹立。50mバタフライは世界記録に0.3秒届かなかった。

### \*プロフィール

のむら・えいじ◎1972年、京都府生まれ。5歳から水泳をはじめバタフライで全国中学優勝。日大豊山高、日大水泳部でオリンピックを目指すも惜しくも代表入りを果たせなかった。33歳から水泳を再開し、マスターズ大会、実業団大会で活躍。37歳で13年ぶりに日本選手権に出場した。現在4児の父。

んな純粋な気持ちで僕の原動力です」  
野村さんの練習はスイムだけでなく陸上でのトレーニングにもこだわりのあるそう。「実は僕は単純に筋トレが好きなんです(笑)。向上と衰退を数字で客観的に把握しやすく、筋肉にはオヤジの美学があると思っています」  
スイムは仕事の空き時間に独りで行うことも多いが、ライバルと切磋琢磨する時間も大切にしている。

「僕はライバルにも速くなって欲しい。すごいタイムを出したら僕は僕がそれを破ればいい。僕が見据えているのは世界です。日本のマスターズ水泳が世界一だってことを僕の泳ぎで証明できれば嬉しいですね」  
野村さんの目の下の目標は、マスターズ水泳の日本記録や世界記録突破と実業団大会の連覇。そしていつかまた日本選手権にも出てみたいと言う。一方、水泳の総合的なプロデュースーサーとしても大きな夢を持っている。  
「専門学校では自らも泳ぐ水泳好きのインストラクターを育てたいと思っています。また、僕には10歳を筆頭に4人の子どもがいて、我が子とその友達同好会を作って水泳指導をしています。英才教育でオリンピック選手を育てるのも大きな夢です！」



# JPスイミングカレッジ城西大学

埼玉県坂戸市



## 枠を超えた 幅広いチームづくり

私たちは埼玉県坂戸市にあるJPスイミングカレッジ城西大学です。

チームは幅広い年齢層で構成されており、マスターズ大会へ参加されるメンバーから全国障害者スポーツ大会へ出場するメンバーなどバラエティに富んでいます。

練習は60分で様々なドリルを取り入れながらクラス別、課題別に日々目標に取り組んでいます。

大学内の素晴らしい環境・設備が整ったプールで練習してい

るうえに、水泳部の学生さんは無論、その他の体育会系の学生さんたちとも和気あいあい交流を持ち、練習を続ける和みの一つにもなっています。

対外試合でチーム参加しているレースは、公認・未公認合わせて年間5〜6回ほどです。

地元の坂戸市民大会や年末の相模原でのリレーフェスティバルでは、ジュニアからマスターズの枠を超えたチーム横断参加になるので、和気あいあいとしながらも、お互いに刺激を与え合っているのではないかと思います。

それに加えて、最近はおオープンウオーターにチャレンジしているメンバーもいます。

## 年末のビッグイベントは「東海道」

このように様々な枠を取り払い、バリアフリーなチーム作りを目標としている私たちの最大の目玉は年末にやっています。

日々泳いだ距離を1年間記録しておき、総距離を東海道五十次で何宿まで到達したかを忘年会にて発表します(埼玉のクラブですが、スタートは東京の



日本橋です。私たちはこれを東海道スイミングマラソンと称しています。

そして、一人ひとりにグラフを組み込んだ表彰状を手作りし写真立てに入れて、クラブ承認印を押してもらいプレゼントします。

かれこれ5〜6年続けており、レースに参加する人、しない人、タイムが速い人、遅い人にも関係なく、誰もが楽しめるチームオリジナル企画です。

私たちはこれからも「継続は力なり」をモットーに、健康、若さ、記録への挑戦を目標に、これからも泳ぎ続けます。  
(文◎JPスイミングカレッジ城西大学支配人/志村学)

## ■ 公認オープン大会

開催期日	大会名	主催団体	会場名	水路	氏名	電話番号	申込締切日
11月18日	第19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	10月1日
11月18日	第75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	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	0126-25-8541 (FAXのみ)	10月18日
11月23日	F&Fスイムフェスティバル2012	F&Fスイムフェスティバル実行委員会	千葉県国際総合水泳場	S	石田・齋藤	06-6372-6333	10月16日
11月24~25日	2012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5日
12月2日	第72回JSCA関東支部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関東支部	町田市立室内プール	L	多田 有里	03-3511-1552	10月18日
12月9日	KAKOGAWAマスターズスイムミート2012	KAKOGAWAマスターズスイムミート2012実行委員会・神網不動産	平荘湖アーク交流館	S	緒方 勢吉	079-433-1100	10月31日

※ S=短水路(25m)、L=長水路(50m)