



# 2012年12月10日

# マスタース

## News {ニュース}

2012 December  
第 111 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 グランバレー三崎町7F  
TEL.03-3512-8221 FAX.03-3512-8224  
URL <http://www.masters-swim.or.jp/>

【発行人】大崎 剛彦



### 2013年度に向けて

今年も会員の皆様のご協力をいただき、主催大会が全て終了いたしました。短水路大会は昨年より2会場増え、北海道から沖縄まで全国24会場となり、2万5000名を超えるご参加をいただき、好記録も続出いたしました。7月の「日本マスターズ水泳選手権大会」が千葉県国際総合水泳場で、10月には「ウーマンズ・スイム・フェスティ

バル」が同じく千葉県国際総合水泳場、11月には町田市立室内プールと愛知県口論義運動公園屋内温水プールで「日本マスターズ水泳長距離大会」を開催いたしました。皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

12月6日の理事会では、平成25年度の主催大会をはじめとする関連事業（予定）が決定し、来年度に向け歩み始めました。

短水路大会は従来、4月、5月の2カ月間での開催でしたが、来年度は6月2日まで開催いたします。また7月の「日本マスターズ水泳選手権大会」は30回目を迎えますが、初めて名古屋（日本ガイシアリーナ・競泳プール）で開催することとなりました。「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」は例年の10月から、9月に変更して横浜での

開催となります。そして10月には、4年ぶりとなります「国際ゴールドマスターズ」が京都アクアリーナで開催されます。「日本マスターズ水泳長距離大会」は、愛知と東京での開催となります。

「競技役員・指導者講習会」は、東京、大阪、名古屋で開催いたしますので、参加できる会場でぜひご参加ください。

#### 【主催大会日程（予定）】

##### ■ 2013年度 日本マスターズ水泳短水路大会 全国23会場一覧

4月 7日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ
4月 7日(日)	兵庫(神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ
4月 7日(日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール(アクアバレット松山)
4月 7日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
4月14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」
4月14日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
4月14日(日)	長野(長野)	南長野運動公園体育館プール
4月27~29日(土・日・祝)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
4月28日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
4月28日(日)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
5月 5日(日)	神奈川(相模原)	相模原市総合水泳場(さがみはらグリーンプール)
5月 5日(日)	兵庫(赤穂)	赤穂市民総合体育館
5月11・12日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム
5月12日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
5月12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12日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
5月19日(日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター
5月19日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校
5月25・26日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま
5月26日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ
5月26日(日)	三重(鈴鹿)	三重県営鈴鹿スポーツガーデン
5月26日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ
6月 2日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール

※2013年度日本マスターズ水泳短水路大会は、同一種目でのエントリーが可能となります。詳細は2013年1月下旬発送予定の大会要項をご覧ください。

##### ■ 2013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2013)

7月12日(金)~15日(月) 日本ガイシアリーナ

##### ■ ウーマンズ・スイム・フェスティバル2013

9月21日(土)~22日(日) 横浜国際プール

##### ■ 国際ゴールドマスターズ2013

10月5日(土)~6日(日) 京都アクアリーナ

##### ■ 2013年度日本マスターズ水泳長距離大会

10月27日(日) <愛知会場>口論義運動公園 屋内温水プール

11月2日(土)~3日(日) <東京会場>町田市立室内プール

##### 【競技役員・指導者講習会】

2月3日(日) <東京会場>東京代々木オリンピック青少年センター

2月24日(日) <大阪会場>なみはやドーム 多目的ホール

3月10日(日) <愛知会場>日本ガイシフォーラム

# ウーマンズ・スイム・フェスティバル2012

2012年度ウーマンズ・マスターズ水泳競技大会 | 10月4~5日 / 千葉県国際総合水泳場

「水泳を楽しむ女性スイマーの祭典」が開催された。16回目となる今年は「輝く笑顔がみんなのパワー」をテーマに、3530名(競技2922名、イベント608名)の女性スイマーが集い、レースやリレー、ロンドンオリンピック日本代表選手による泳法研究会、ファッションショー等のイベントを楽しんだ。また、新記録は世界記録突破2個、日本新記録11個が誕生した。

文◎森田好(メインプール)、田中千代実(サブプール) 写真◎菅原淳、日本マスターズ水泳協会

泳法研究会におきまして、当初予定しておりました講師が急きょ変更となり、ご参加いただきました皆さんに大変ご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。



**少人数の濃密な指導**  
オリンピックの柴田亜衣さん、森田智己さん、末永雄太さんによる自由形、背泳ぎ、平泳ぎの少人数制ターンレッスンは大好評。

## 「5分間チャレンジリレー」が初開催

4名以上8名以下でリレーメンバーを構成し、5分ちょうどを目標に200mを泳ぐ「5分間チャレンジリレー」がサブプールで開催された。ひとり25m以上泳げば所属チーム、年齢区分、泳法も問わないとあって、参加21チームはさまざまな作戦で挑戦。優勝チームは4分59秒22だったが、ほかには6分近くかかったチームなどもあり、終始和気あいあいとしたムードに包まれていた。

## サブプール

### トップ選手の泳ぎを間近に見て オリンピックと交流できる 泳法研究会

トップスイマーが講師となり、現役選手の泳ぎを間近に見られる泳法研究会では、オリンピックから直接アドバイスをもらえる場面も。ターン実践教室では、少人数で手取り足取りの細かい指導が受けられると大好評。参加者は、お楽しみ抽選会や写真撮影会で選手と握手をしたりサインをもらったりと大喜び!



**一級品のボディポジション!**  
ロンドン五輪200m背泳ぎ、400m個人メドレー日本代表の大塚美優選手はボディポジションの高い背泳ぎを披露。



**極上の解説&お手本!**  
背泳ぎ研究会は、アテネ五輪100m背泳ぎ銅メダリスト森田智己さんとシドニー五輪100m背泳ぎ銀メダリストの中村真衣さんの息の合った解説とお手本で笑いが絶えなかった。



**トップ選手の練習紹介!**  
ロンドン五輪400m個人メドレー6位・堀畑裕也選手は、バタフライ実践教室で仰向けドルフィンキック練習を紹介した。

## メインプール

### 豪華なイベントがいっぱい! ロンドン五輪代表選手らと交流

「こうして仲間たちとともに泳げることの喜びと感動、何ごとにも一生懸命頑張れることへの幸せと感謝を、満面の笑顔で表現しましょう。もちろん、うれし涙も悔し涙も明日へのパワーの源となります。元気な女性のパワーを全国に発信し、成長を続けてまいりたいと思います。ぜひ楽しい2日間を楽しんでください!」

竹宇治聡子大会委員長の挨拶で始まった16回目のウーマンズ・スイム・フェスティバル。オープニングイベントとして、「カレイナ二早川のビューティフラ」の44名のフラガールたち



▼年代の異なるスイマーが力を合わせて臨んだファンタスティックリレー。初参加の堀畑選手もリレーを大いに盛り上げてくれた。

▲大会委員長・竹宇治聡子さん。レースでは世界記録突破。



▼5曲を披露してくれたフラガールの皆さん。衣装のデザインはすべて、映画「フラガール」の教師役のモデルにもなった早川先生によるもの。



▼会場では整体施術も体験できた。メディカルボランティアスタッフは会津若松、尼崎、豊中市から参加。「ほとんどのスイマーが身体を効果的に使っていない。ケアすればかなりタイムが上がるはずですよ」と貴重な言葉をいただいた。

▲マスターズスイマーでもある中尾ミエさん。今年、芸能生活50周年。

が優雅さと力強さを持ち合わせたフラダンスを披露。さらに、ロンドン五輪日本代表によるデモンストレーションスイムも行なわれ、藤井拓郎選手の解説で大塚美優選手、立石諒選手、堀畑裕也選手、伊藤華英選手が素晴らしい泳ぎで会場のウーマンズスイマーを魅了した。

君が代独唱には中尾ミエさんが登場。「50歳過ぎて始めた水泳のおかげで充実した生活が送れています。100歳まで頑張ります」と中尾さん。出場者とトップ選手、そしてキッズによるファンタスティックリレーでは、スターターも務めていただいた。

そのファンタスティックリレーに初めて参加の堀畑選手は「女性のパワーが伝わりました。一緒に泳ぐの皆さんと会話することにより、緊張がほぐれ和んできて楽しかったです。貴重な体験をさせていただき、水泳をやっていて本当に良かった」と、女性たちのパワーに圧倒されながらも新鮮な体験となったようだ。

ほかにも、メインプールでは家族で参加できるファミリーリレーなどのイベントもあり、ウーマンズスイマーたちは楽しく充実した2日間を過ごすことができた。



▲日本代表の4選手によるデモンストレーションでは、会場中が真剣に解説を聞き、華麗な泳ぎに見入った。

## ウーマンズ・スイム・フェスティバル 出場者インタビュー

### プールサイドの声



**来年は平泳ぎで入賞したい!**  
石川順子さん (42歳・TFC宇都宮)

「末永雄太さんのターン実践教室で、肩を回転させてすばやく回るターンのコツを手取り足取りで教わりました。今回100m平泳ぎのレースで9位でしたが、レースの前これを習っていれば入賞できたかも(笑)。自主練習でターンを磨いて、来年は入賞を目指します!」



**5分間チャレンジリレーで優勝!**  
(写真左から) 竹森美穂さん(44歳)、佐藤静さん(52歳)、山本志保子さん(47歳)、秦薫さん(57歳) (しずかちゃんと仲間たち)

「函館の水泳仲間でしたが私が兵庫に引越したので、登録のレースに参加しました。各自が好きな歌のリズムに合わせて泳ぎ、アンカーの私は遅れていると感じたので、早回りで泳ぎました(笑)。好タイムで優勝できてうれしいです」(静さん談)



**大会でだけの室内50mプール!**  
(写真左から) 奥山淑子さん(59歳)、福山緑さん(54歳)、伊藤絹子さん(50歳) (SC天童)

「山形大学の屋外50mプールの開放時でしか泳いだことがないので、室内50mプールのあまりの深さに驚きました。ウーマンズは、有名選手に出会えてレッスンも受けられるのが素晴らしいです。そして、夢はファミリーリレーに出ること。そのためにも80歳まで泳ぎ続けて、もっと大会に出場したいですね!」



**仲良し親子で参加!**  
塩野直美さん(45歳)、塩野和美さん(19歳) (D-FLOW 新潟)

「9歳のときから、いつも大会に連れて来ていた娘も19歳になり、当たり前のようにマスターズ登録をしました。練習時にもいろいろと娘にアドバイスを受けて、初めて2人で50mバタフライに出場。ウーマンズは旅行がから緊張もなく参加できるうえ、年配のスイマーの世界記録を目の当たりにし、感動しました!」



# 2012年度日本

## 愛知会場

開催日:11月11日 会場:口論義運動公園屋内温水プール  
写真・文◎村山よしみ

北は宮城県、南は沖縄より116チーム、241名(女子86名、男子155名)が愛知に集結。大会序盤は35分ほどのゆったりとしたレースから始まったものの、その後は世界新記録が3個、日本新記録9個が新たに誕生し、記録ラッシュとなった。長距離大会の愛好者は、コースを占有できる時間が長いこと、短距離より記録を縮めやすいことが長距離レースの魅力という。また、レースのみならず帯同計時員なども楽しんで参加している姿が多く見受けられた。

### リレー種目で世界新樹立! 3チームが笑顔満開



#### ●男子4×100mメドレーリレー120歳区分 Gunma猛 4分0秒94(WR)

岩崎好紀さん(41歳) / 小池和也さん(33歳) / 清水昭宏さん(33歳) / 猪股伸晃さん(32歳)  
合計年齢139歳

チーム名にある「猛」は小茂田コーチの名前をつけた。コーチとは選手時代(20~30年前)からの付き合いで、友だちのような師弟関係だ。メンバーは高校教師2名、理学療法士1名など、仕事をしながら週1~2日ともに泳ぐ。先日の短水路アテナSS会場(埼玉)大会時にも3分52秒11の世界記録を突破し、今回も狙っていた。エントリー4分10秒00を上回る4分0秒94にコーチも、「選手それぞれが1秒近くタイムを縮めてきた。でき過ぎ!」とコーチも選手も一緒になって喜ぶ光景がほほえましかった。



#### ●男子4×100mメドレーリレー160歳区分 セ・新浦安 4分10秒25(WR)

國澤良祐さん(44歳) / 小野寺誠さん(45歳) / 野田義人さん(34歳) / 佐藤靖嗣さん(40歳)  
合計年齢163歳

昨年、このメンバーでの出場を考えていたものの、1歳足りず。今年は満を持しての160歳区分の初挑戦となった。千葉マスターズ時には6秒ほど世界記録に及ばなかったが、10月の高知スポーツマスターズではタイムアップ。100mの練習を1カ月集中して行なった甲斐もあり、世界記録を狙う位置まで持ってきた。来年は、それぞれが1秒アップを目標に泳ごうと夢が膨らむ。今は世界記録のプレッシャーは、励みに変わっている。



#### ●女子4×100mメドレーリレー320歳区分 あらいSS 10分19秒06(WR)

山口いそ子さん(79歳) / 石原治子さん(85歳) / 平野絢さん(78歳) / 飯田喜久子さん(80歳)  
合計年齢322歳

広島のみみじカップでも泳いだメンバーで再挑戦。平泳ぎの石原さんが、前大会より11秒も早いタイムで泳げたこともあり、「泳ぎやすいプールなのよ。きっと!」と大喜びだった。週1回火曜日にあらいSSで練習をし、ほかの曜日はそれぞれ近場のプールで各自で練習をこなす。4人の皆さんは、「たまたま泳ぎたい種目が異なったので、リレーメンバーはすぐに組めました」とコーチ。「泳ぐの大好き!」を合言葉に世界記録突破を喜び合った。



## Topics

### 9人の泳友——マーチャンツ

愛知会場チーム最多人数の9人で出場したのは京都大学水泳部サークルのメンバーだった。チーム名のマーチャンツの意味を聞くと、「スピード狂」とのこと。9人は、長距離を泳ぐ機会がないので、今大会は互いに声を掛け合って参加したそうだ。1回生スイマーは「長水路は長いな〜」と痛感し、5回生スイマーは「練習不足で体力がないのを痛感した」と猛省。毎日1時間半の自主練習をし、勉強と水泳の両立にも折り合いをつけながら、楽しく泳いでいる——「勉強も大切! 体力も必要! そして、何よりも楽しく泳ぐ!」

# マスターズ水泳長距離大会

## 東京会場

開催日:11月3~4日 会場:町田市立室内プール  
写真・文◎森田好

今大会は、全国から242チーム626名(女子276名、男子350名)が参加。世界記録突破2個、日本新記録14個が誕生した。昨年からリレー種目加わり、今年は混合4×100mメドレーリレー、混合4×200mフリーリレー、男女4×100mフリーリレーも行われた。さらに、今年から1500m自由形種目について、女子は60歳以上、59歳以下、男子は65歳以上、50~64歳、49歳以下に組み分けされ、出場から結果発表までの時間をより短縮する工夫がなされた。



## Topics

### 招集もバージョンアップ!



3年前からスクリーンによる選手、帯同計時員説明も定着。今年は音声による説明が変わり、1日目は9時間にも及ぶ大会を2人の招集スタッフで乗り切った。また、招集時間までの時刻が刻々と映し出されるスクリーンもプール入口近くにお目見えした。

### 今年は若い年齢区分のリレー種目で世界新記録誕生



#### ●混合4×200mフリーリレー119歳以下 セントラル二俣川 8分59秒32(WR)

前田宗行さん(28歳) / 矢内絵梨香さん(25歳) / 内田歩衣さん(25歳) / 高柳洋さん(25歳)  
合計年齢103歳

昨年、短水路で記録では世界新記録を出したものの、年齢が足りず、日本新記録に留まり涙をのんだ。「皆社会人なので、この日のために夜練習で頑張りました。幸い、今年は横浜国際プールの長水路が10月まで使用でき、味方してくれました。どうしてもこの4人で組みたかった。これからはずっとこの4人で組んで記録を目指します」と4人。矢内さん、内田さんは、初めての長水路200mだったそうだ。



#### ●混合4×100mメドレーリレー120歳区分 EDGE 4分24秒48(WR)

関屋 綾さん(34歳) / 森田竜太郎さん(37歳) / 池田正輝さん(40歳) / 池田百合子さん(40歳)  
合計年齢151歳

40歳前後の有志14名でチームを結成。チーム名のEDGEとは「鋭く切れのある泳ぎで頂点を目指そう」という意味を込めて、キャプテンの臼井純人さんが名付けたそうだ。「短水路川崎会場で世界記録を突破しましたが、長水路では自信がなかった。皆でうまく補いながら、この仲間でのタイムが出せて最高です」と池田さん。まさしくチーム名の由来どおりの泳ぎで世界新を突破した。

## 出場者 インタビュー 日本マスターズ水泳長距離大会

## ➡️ プールサイドの声

写真・文◎森田好



### 初めての800m自由形 参加と帯同計時

左から清水明子さん(65歳)、岡田真弓さん(49歳)ともにセントラル清瀬

「申し込み時は練習も好調でした。しかし、ここ10日間は体調が悪く、メダルをもらえるなんてラッキーでした」(清水さん)「思っていたより苦しくなく泳ぎやすいプールでした。初めての帯同計時で緊張しましたが、とても勉強になりました。もっと練習して、またチャレンジしたいです」(岡田さん)



### 勢いのあるうちに 日本記録更新

左から堀内行夫さん(59歳)、飯田彰さん(58歳)、古原義夫さん(51歳)、伊藤成章さん(34歳)ともに泳愛倶楽部

「昨年4×100mフリーリレーで思いがけず世界記録を突破しましたが、すぐにアメリカのチームに破られてしまいました。今年勢いのあるうちに日本記録を作っておきたいと思い、のみみじカップで出すことができ、今日の大会でさらに記録を縮めることができました。北海道出身の私は、これからクロスカントリースキーの口論義プールで泳いでいます」



### 夫婦で水泳の ボランティア活動

五十嵐久佳さん(48歳)、五十嵐明美さん(49歳)ともにクラブ福城

「お互いにアドバイスしながら、10年ぐらいオープンウォーターとプールでの長距離大会に出場しています。私は喘息のリハビリで水泳をはじめ、家内に教えてもらいました。今では力が拮抗しています。現在ボランティアで知的・身体障害者の指導もしています。水泳仲間が横断幕をプレゼントしてくれたのが、とてもありがたかったですね」



### 90歳の日本新記録に 嬉しいプレゼント!

滝沢千代子さん(90歳) / すこやかスイミング

「60歳で水泳を始め今年で30年。85歳区分で1500m自由形日本新記録を出したときは40分。1年で1分タイムが落ちると思っていたのが47分もかかり、少し考えが甘かったです。でもとにかく完泳でき、日本新記録も出せてほっとしています。水泳仲間が横断幕をプレゼントしてくれたのが、とてもありがたかったですね」

# 私のとっておき 練習メニュー



## 宮園 智美さん

### Profile

みやぞの・ともみ  
1967年8月20日、埼玉県生まれ。  
45歳。武南高から東海大へ進学。  
現役時代の戦績は、夏季ジュニア  
オリンピック(15歳~16歳)100m  
平泳ぎ優勝、あかぎ国体(高1)  
100m平泳ぎ2位、インカレ(大1)  
100m平泳ぎ6位など。22歳から  
始めたマスターズでは、現在まで各  
年代での平泳ぎの日本新記録を  
樹立。現在、45歳区分の長水路  
200m平泳ぎ、短水路200m平泳  
ぎの日本記録を保持中。

## ○月△日【宮園流】練習メニュー

### ■練習内容

○W-up	400m (SKPS) (8分)
○Mix Kick	200m……プールの状況で50m×4本 (4分)
○Des Kick	50m×4本……1本ずつスピードUP (70秒)
○Drill	50m×4本 (75秒)
	①2Kick/1Breath
	②3Kick/1Breath
	③25mスカーリング+Swim
	④フォーム
○Pull choice	100m
○Pull	50m×4本 (25mFr/25mBr) (70秒)
○Easy	50m
○インターバルSwim	50m×4本×2セット…… 1セット目 (60秒)、2セット目 (55秒)
○Easy	50m
○Swim	25m×4本×3セット…… 1セット目 IM (70秒)
	2セット目 Br Des (1本ずつSpeed UP)
	3セット目 Br ①浮き上がり1かきまでDash
	②12.5mDash
	③20mDash
	④25m全力で
○Down	200m
Total	2300m

## メニュー解説 時期■レース2~3週間前 時間■約1時間

この練習メニューは、フォームに注意し、スピード持久力を維持することを目的としています。また、よりよいパフォーマンスができるよう、身体を冷やさない程度にセット間の休憩を入れることも心がけています。キック練習では、1本目から強いキックをすると膝や関節を痛める可能性もあるため、1本ずつ脚に刺激を与えて練習してい

ます。ドリル練習は、キックの推進力、スカーリングでプルのキャッチを意識し、スイムにつなげていきます。さらに、1~3本目でチェックしたことをコンビネーションで生かせるよう、フォームを意識して泳ぐことも重要です。インターバル練習では、1~4本目まで同じタイムを維持。維持するタイムとしては、1セット目はベストの

8~5秒落ち、2セット目はベストの5~3秒落ちくらいで泳げれば、私はOKとしています。

最近、泳ぐ前のストレッチや身体を温めるために軽いジョギングなども取り入れています。また、歳を重ねるにつれて疲れが取れなかったりするので、練習後のストレッチも大切だと痛感しています。

## 一人で簡単、陸トレシビ♪

## 体幹の締め方を覚えよう

速く泳ぐには抵抗の小さな姿勢が必要であり、そのためには腹圧を入れた姿勢を保持できるようになることが大切です。今回からの10回は、腹圧を入れた姿勢（体幹を締めた姿勢）で、腕や脚を動かすトレーニングを紹介していきます。これまで紹介してきたトレーニングよりも少し難易度が高くなっていますので、トレーニング初級者は反復回数や秒数を少しずつ増やしていきけるように、無理をせずにチャレンジしてみてください。

## うつ伏せで体幹を締め+足先上げ



## 腹圧を入れた状態

この状態を維持しながら足先を上げることが大切。足先を上げた際に腹圧と臀部の締めが抜けないように注意しましょう。

うつ伏せになり、下腹部をみぞおちへ持ち上げるような意識でお腹を凹まして、床（マット）とお腹の間にスペースを作ります（第8回「腹圧を意識しよう②」を参照）。次に、腹圧を入れたまま臀部を締め、お腹と骨盤周辺が固まっている状態を10～20秒保持します（このときは脚も閉じる）。そのあとに、腹圧と臀部の締めが抜けないように注意しながら足先を上げて、姿勢を20～30秒キープ。足先を上げたときは、内股も締まっている状態になりますので、正しい姿勢ができているかの指標にしてください。

## エルボー&amp;ニーで足先上げ



腰が反ったり、お尻が引いてしまっている姿勢はNG。頭から膝までのラインがまっすぐになることが重要！

うつ伏せになり、肘を立てて頭から膝までがまっすぐになるようにします。この姿勢から、上のトレーニング同様に、「腹圧入れる→臀部を締める（脚も閉じている）→足先を上げる」と順番に意識する箇所を増やしていきます。最後の足先を上げた姿勢が30秒キープできるようになることを目標に取り組みましょう。姿勢キープが30秒間できる方（できた方）は、バタフライキックのイメージで、ゆっくりと膝の曲げ伸ばし動作を10～20回行ってください。



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高→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。19回連続で競泳日本選手権に出場中（2011年国際大会代表選手選考会の出場を含めると20年連続）の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:

第1回

# 快眠クリニック

## 睡眠は、生まれながら身につけている疲労回復法!

吉田弘法(よしだ・ひろのり)

1960年生まれ。千葉県出身。日本体育大学卒業。足利工業大学准教授。日本体力医学会会員兼同学会認定「健康科学アドバイザー」、日本体育学会会員、日本運動生理学会会員、日本睡眠学会会員。「スポーツ・コンディショニングとしての睡眠の重要性」「ライフセーバーのストレス因子と健康管理に関する研究」などについて研究を行っている。

### 睡眠の必要性

睡眠は人生の約3分の1を占めます。これを寝てばかりでもつたいたいと考えるか、健康生活を送るためには、必要であると考えられるのか、あなたはどちらですか？

睡眠は、身体の疲れを取るために必要です。特に睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、身体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。また、睡眠には免疫力を高める役割もあります。睡眠不足が続くと、自律神経のうちの交感神経が過度に緊張し、風邪などにかかりやすくなります。

また、睡眠は脳が休息するための大切な時間でもあります。身体の疲れは横になって休むだけ

けでもある程度回復できますが、脳は起きている間、ひっきりなしに働いているので、眠ることでは休息が得られないのです。つまり私たちは、心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。

### 睡眠はどれくらい必要？

睡眠は、約90分周期(サイクル)で浅い睡眠と深い睡眠を繰り返しています。日本人の平均睡眠時間は、約5サイクルの7・5時間ほどです。平均はそうであっても、大切なのは自分に適した睡眠時間を見つけることです。日中の活動時間帯に眠気が多い場合には、睡眠が不足気味かもしれません。あるいは、いつもより睡眠時間が長いことで、頭がすっきりとした時間帯が短くなることがあります。こ

### 睡眠に関係する代表的なホルモン

睡眠に関係する代表的なホルモンには、メラトニン、セロトニン、成長ホルモンがあります。①メラトニン

睡眠と覚醒(昼と夜)のサイクルをコントロールするホルモンで、暗くなると分泌量が増え、睡眠ボタンのスイッチとなります。つまり夜になり、暗くなるとメラトニンの分泌が高まり、身体に「眠れ」と司令を出します。「天然の入眠導入剤」のようなものです。

またメラトニンの働きには、抗酸化作用があり、これは老化防止や免疫増強作用を持つといわれています。

メラトニンの量は光の量との関係があり、朝のうちに太陽の日差しを浴びることで、約15時間後に分泌量が増加することがわかっています。さらに就寝前の数時間は、部屋の照明を少し暗くし、テレビやパソコンも控えることで増えますが、明るいと減少します。つまり、昼でも

夜でも常に明るいところにいると、メラトニンの分泌量は減少してしまいます。朝や昼にしか睡眠時間が取れない人は、カーテンを閉めるなど、部屋を暗くすることも大切です。

### ②セロトニン

眠っているときにはほとんど出ていませんが、朝の光刺激によって分泌を始めます。セロトニンは脳にある神経伝達物質で、「癒しホルモン」ともいわれ、心を安定させる効果があります。不足すると、うつ病、キレやすさ、依存症などにつながる場合があります。

朝起きたら窓を開け、光を浴びること、そして就寝の1時間前から部屋を暗くすることは、ホルモンの分泌を調節し、身体のリズムを整える働きがあります。ただし、就寝前のカフェイン、アルコール、たばこ、食事の摂取は、睡眠の妨げになるので注意しましょう。

### ③成長ホルモン

就寝後30分から3時間に最も多く分泌します。さらに高強度のトレーニング直後から1時間に分泌されます。日中のストレス刺激により、疲労や故障した部位の回復や修復する働きを助けます。したがって、トレーニングによる筋肉疲労の回復や筋肉の増強を目的とする場合には、バランスの良い栄養補給と十分な睡眠をとることが大切なのです。



# ライトアップ スイミングライフ



池田 菊さん  
(101歳/品川水連)

## 84歳から 水泳を始めた 100歳スイマー!

「ただ楽しく泳いでいるだけ」と語る101歳の池田菊さん。84歳から始めた水泳に魅了され、現在も長女とともに水泳教室に通う日々を過ごす。水泳の力で笑顔満開の菊さんの元気の秘訣をうかがってみた。

文◎田中千代実 写真提供◎中島健一氏

「ウーマンズを観戦  
「見ていると泳ぎたく  
なるわね!」

ウーマンズ・スイム・フェス  
ティバル2日目、50m自由形1  
組に池田菊さん(101歳)の  
エントリーがあった。残念な  
がレースは棄権したが、観戦の  
ため来場。プールサイドで「1  
00歳スイマー」として紹介さ  
れると立ち上がり、「私はただ  
自分が楽しく泳いでいるだけ  
なのに、皆さんに称えていた  
だいてうれしいです」と、観覧席  
に向かって元気な笑顔で手を振  
る菊さん。320歳区分のリレ  
ー世界新記録が達成されると、  
「私は80歳のときはまだ泳げな  
かったのよ」と言いながら、拍  
手を送った。

菊さんが水泳を始めたのは84  
歳のとき。長女の別府桃子さん  
(79歳)と同居を始めたのをき  
っかけに、ふたりで60歳以上な  
ら参加できる高齢者健康水泳教  
室に通い始めた。

「4人の子どもたちはみんな水  
連学校で水泳を学ばせました  
し、夫も水泳が達者でした。い  
つか私もすいすいと泳ぎたいな  
と思っていました」

子どもの頃、海水浴を楽しん  
だ経験のあった菊さんはすぐに  
クロールをマスターし、熱心に  
水泳に取り組んだ。2、3年前  
までは別のプールにも通って一  
生懸命練習し、図書館で水泳の  
本を借りて勉強もした。

「何度も同じ本を借りるので  
すから、図書館の人が古くなっ  
た水泳の本をくださったことが

ありました」と首をすくめた。  
「泳いだあとは  
脚が軽くなつて  
スタスタ歩けるの」

菊さんは桃子さんと一緒に水  
泳教室に通っているが、杖など  
の補助具なしで階段の上り下り  
もひとりで行っている。

「水泳ってすごいですよ。泳  
いだあとは身体が軽くなってス  
タスタ歩けるの。だから私はみ  
んなにも水泳を勧めています」  
と言い、ファミリーレーを観  
戦しながら「うちは子どもも孫  
もひ孫も泳げるのよ」と嬉しそ  
うにほほ笑んだ。

菊さんは今年2月に行われた  
品川区民マスターズ水泳大会で  
25m自由形を1分3秒31で泳い  
だ。スムーズなクロールで参加



高齢者水泳教室でクロール、背泳ぎ、平泳ぎを練習する菊さん

### \*プロフィール

明治44年10月18日、東京都麻布生まれ。84歳から品川区高齢者健康水泳教室に長女と参加して水泳を始め、クロール、背泳ぎ、平泳ぎをマスター。毎年2月に開催される品川区民マスターズ大会に長女と一緒に参加。今年も25m自由形に出場(1分3秒31)し、100歳表彰を受けた。

者の絶賛を浴び、100歳表彰  
を受けている。6月に取材で訪  
れた水泳教室では平泳ぎ、背泳  
ぎも披露。「マスターズ登録を  
して、50m泳げば世界記録が狙  
える」という話に意欲を示し、  
今回ウーマンズ大会にエントリー  
1することになった。しかし、  
高齢者水泳教室は夏期休講で7  
月以降泳ぐ機会を持たず、体調  
を考慮して、今回は出場を見合  
わせた。

娘さんと一緒にいると姉妹と  
間違われる菊さんの若々しさの  
秘訣を聞いてみた。

「長生きの一番の理由は遺伝で  
す(笑)。ふたりの姉も100  
歳以上生きて亡くなる前日まで

元気でした。好き嫌いな  
何でも食べるのがいいのかし  
ら。魚もお肉もお野菜もとって  
も美味しくいただいています」  
桃子さんによると「母は歯が丈  
夫で、たくあんもポリポリ食  
べ、とんかつもべりりと平らげ  
てみんなを驚かせます」とのこ  
と。

「私はどこも痛くないし、食べ  
物は美味しいし、こんなに大勢  
のスイマーの皆さんに会えて本  
当に幸せです」と満面の笑顔で  
語る菊さん。

レースや世界記録よりも、い  
つまでも元気な菊さんスマイル  
をプールで全開させていてくだ  
さい!

2013年度の  
協会への登録について

○協会への2013年度の登録は2012年11月15日より受付しております。なお、2013年度の登録(所属チーム変更も含む)は2013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5,000円、個人登録1,500円です。100歳登録は25,000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歳登録を完了してい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歳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、2012年12月29日より2013年1月6日までとさせていただきます。ご用件のある方は2013年1月7日以降にご連絡ください。



すいえいなかま



オーシャンナビ

東京都

気がつけばこんなに泳いだ!?  
ロングに強い

みなさんこんにちは！このたび、長距離大会(東京会場)に全国一のエントリー数27名29種目で参加をした「オーシャンナビ」です。

私たちは、京王井の頭線新代田駅前の新代田SSを拠点とし、ほかにも品川(ラフォーレ品川)、二子玉川(ザ・スポーツコネクション)に分かれて「レツツスイム」というモーニングスイムを楽しんでいます。毎朝の練習は6時30分〜8時30分の2時間、4000〜5000mを泳ぎます。泳ぐといっても、ただコースロープの中を行ったり来たりだと思ったら大まちがい！ときにはコースロープを全部外して泳いだり、障害物を避けながら泳いだり、気がつけばこんなに泳いだの!?

なんてこともしばしば。ロングに強いオーシャンナビは、こうして誕生したわけです。とにかく楽しく泳ぐことがモットーで、途中参加・早退など出入は自由！マスターズメン

バーはもとより、どなたでもいつでも、思い立ったときに参加できるのが最大の魅力です。ゆえに、集うメンバーは個性豊かな面々ばかり。マスターズスイマーあり、トライアスリートあり、他チームでマスターズ登録をされている方もジャンルジャンルツツスイムには参加されています。みんなで楽しみながら強くなる、これが私たちのモットーです！

島から島へ移動！  
アイランドホッピング  
にも挑戦

そして、「オーシャンナビ」の真骨頂とは、その名の通り「海を泳ぐこと」にあります。泳ぐ楽しさは世界中にたくさん転がっています。我がマスターズチームも、全員が海もプールも泳げる「マルチスイマー」であります。

日々の着実なトレーニングは早朝のレツツスイムで積み、まとまった時間がきたら海へ！海は広いな大きいな〜。葉山や御宿など関東近県の間から、国内なら南は沖縄、北は津

長距離50傑に  
何人ランキングできるか

毎年、1500m、800m自由形の50傑ランキングに、いかに多く「オーシャンナビ」の名をとどろかせることができるかが我がチームの課題です。とはいえ、泳ぐことには正解もなければ終わりもありません。これからも泳ぐことを、もっと、ずっと、皆で楽しみながら、ゆっくり進んでいけたらいいなと思っております。

全国的にもめずらしい、他チーム登録の方も参加OKのモーニングスイム「レツツスイム」に皆様も機会ありましたらぜひご参加ください。一緒に泳ぎましょう！お待ちしております！  
(文◎オーシャンナビ・村田真琴)

2013年公認オープン大会 一覧

開催日	大会名	主催団体	会場名	水路	氏名	電話番号	申込締切日
2月3日(日)	第13回町田市マスターズ水泳競技大会	町田市水泳協会	町田市立室内プール	L	白井・斉藤	042-758-0202	12月18日
2月10日(日)	中日スポーツマスターズスイミング2013	中スポマスターズ実行委員会 / (HES)	愛知県口論義運動公園屋内温水プール	L	大河内 吉行	052-775-8889	12月25日
2月16日(土)~17日(日)	新春マスターズスイムミート2013 千葉会場	新春マスターズスイムミート実行委員会	千葉県国際総合水泳場	S	大崎 芳栄	03-6372-6333	12月18日
2月24日(日)	第34回中国マスターズ水泳競技大会	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 正紀	086-252-3112	1月25日
3月10日(日)	第17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24日
3月16日(土)~17日(日)	FIAマスターズスイミング選手権大会2013	一般社団法人日本フィットネス産業協会	平塚総合体育館温水プール	L	杖崎 洋	03-5207-6107	1月10日
3月17日(日)	とびおマスターズ2013 第18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29日

※ S=短水路(25m)、L=長水路(50m)