



マスターズ News {ニュース}

2013年3月10日

2013 March 第112号

【発行所】一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

【発行人】大崎 剛彦

〒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/>

データで見る

日本マスターズ水泳



この表は登録者の年齢区分一覧ですが、45歳区分までは男子の方が多く、50歳区分からは女子の方が多くなっていることがわかります。

■表2/2012年度 年齢区分別登録者

区分	男子	女子	合計
18~24才	1,716	1,062	2,778
25~29才	2,096	1,162	3,258
30~34才	2,083	1,077	3,160
35~39才	2,552	1,458	4,010
40~44才	2,824	1,533	4,357
45~49才	2,426	1,846	4,272
50~54才	2,208	2,373	4,581
55~59才	1,899	2,807	4,706
60~64才	2,086	3,432	5,518
65~69才	1,539	2,469	4,008
70~74才	1,559	1,769	3,328
75~79才	980	962	1,942
80~84才	377	425	802
85~89才	176	190	366
90~94才	70	43	113
95~99才	32	23	55
100才以上	8	4	12
	24,631	22,635	47,266

2010年度に47,924人まで達していましたが、2011年には東日本大震災の影響でいくつかの大会が中止となりました。その際、会員登録の消去の要請にも特別に応じました。その結果、2010年より568名の減となり、2012年にはまだ回復していない状況です。ただし、2013年の登録状況は1月31日現在では前年を上回っています。



マスターズ 水泳の現状

今年もすでに全国各地で大会が始まりました。今回は、昨シーズン（2012年）のマスターズ水泳の現状を、いくつかのデータで紹介したいと思います。

現在、2012年度の登録会員数は4万7266人と、前年より90名減少いたしました。熱心なスイマーの方は年々、多くなっているように見受けられます。ここからは、各表について分析、解説をしながら、マスターズ水泳の今をひも解いていきたいと思います。

■表1/2012年度 都道府県別チーム、個人登録者数

チーム	男子	女子	合計
北海道	84	559	706
青森	17	73	93
秋田	14	40	30
山形	17	83	121
岩手	21	185	165
宮城	48	361	344
福島	24	172	183
群馬	40	306	226
栃木	29	169	97
茨城	36	354	263
千葉	173	1,425	1,533
埼玉	157	1,300	1,345
東京	454	4,081	4,086
神奈川	273	2,551	2,174
山梨	10	55	82
長野	28	255	204
新潟	64	454	381
富山	32	339	290
石川	18	131	94
福井	17	97	109
静岡	76	704	483
愛知	190	1,759	1,430
岐阜	34	186	134
三重	47	380	256
滋賀	33	262	168
京都	79	762	628
大阪	256	2,294	2,181
兵庫	135	1,296	1,146
奈良	42	397	335
和歌山	19	101	120
岡山	27	246	243
広島	54	554	510
山口	15	126	152
島根	14	87	90
鳥取	9	40	22
香川	11	107	88
徳島	11	76	51
愛媛	33	303	242
高知	20	187	262
福岡	104	870	792
大分	26	233	176
宮崎	8	42	67
佐賀	7	47	49
長崎	14	124	154
熊本	31	254	152
鹿児島	10	57	68
沖縄	11	147	110
	2,872	24,631	22,635
			47,266

■表3/2012年度 登録者数上位30チーム

チーム名	男子	女子	合計
1 柏洋スイマーズ(千葉)	59	87	146
2 エス・パティオ スポーツクラブ(兵庫)	54	73	127
3 ザバススポーツクラブ鶴見(神奈川)	54	72	126
4 ミセススイミングクラブ高知(高知)	0	123	123
5 mimi スイミングクラブ(東京)	28	78	106
6 フィットネスクラブ東京ドーム(東京)	50	53	103
7 イトマンスイミングスクール新百合ヶ丘(神奈川)	29	73	102
8 毎日マスターズスイミングクラブ(東京)	17	82	99
9 OSK スポーツクラブ(岡山)	39	48	87
10 コスバみのお(大阪)	53	33	86
11 スポーツクラブルネサンス三軒茶屋(東京)	31	54	85
12 ジョイフルアスレティッククラブ(茨城)	46	38	84
12 協栄スイミングクラブ(東京)	38	46	84
12 カルピコ(大阪)	50	34	84
15 コナミスポーツクラブ本店西宮(兵庫)	38	44	82
16 東京スイミングセンター(東京)	33	48	81
16 スポーツクラブルネサンス早稲田(東京)	40	41	81
16 オアフクラブ(神奈川)	27	54	81
19 東水会マスターズ(東京)	67	11	78
19 スポーツクラブルネサンス海老名(神奈川)	25	53	78
21 スポーツクラブルネサンス土気あすみが丘(千葉)	36	41	77
22 コナミスポーツクラブ三田(兵庫)	41	35	76
23 スポーツクラブルネサンス仙川(東京)	29	46	75
23 スポーツクラブ&スバルネサンス名古屋小幡(愛知)	24	51	75
23 コナミスポーツクラブ東古川(兵庫)	38	37	75
26 イトマンスイミングスクール多摩校(神奈川)	24	50	74
27 コスバ鶴見緑地(大阪)	36	36	72
28 帯広スイムバル(北海道)	36	34	70
28 コナミスポーツクラブ北上(岩手)	28	42	70
28 平針スイミングスクール(愛知)	19	51	70
28 スポーツクラブ&スバルネサンス登美ヶ丘(奈良)	32	38	70

■表4/2012年度 参加者数上位10大会

大会名	参加人数
1 ジャパンマスターズ 2012 (7月・習志野)	6,043人
2 ウーマンズ・スイム・フェスティバル 2012 (10月・習志野)	3,530人
3 レインボーカップマスターズスイミング (9月・名古屋)	2,842人
4 日本マスターズ水泳短水路大会 門真会場 (5月・門真)	2,747人
5 日本マスターズ水泳短水路大会 習志野会場 (4月・習志野)	2,675人
6 新春マスターズスイムミート 大阪会場 (2月・門真)	2,483人
7 FIA マスターズスイミング選手権大会 (3月・習志野)	2,465人
8 日本マスターズ水泳短水路大会 京都会場 (5月・京都)	2,445人
9 新春マスターズスイムミート 千葉会場 (3月・習志野)	2,202人
10 オールマスターズスイミングフェスティバル in 三重 (11月・鈴鹿)	2,070人

昨年の公式・公認大会数は91大会(長水路30、短水路61)ありました。この中で、国内での参加者数の多かった大会の上位10大会をリストアップ。なお6月にイタリアで行なわれた「第14回世界マスターズ水泳選手権大会」の参加者は14,158人(競泳9,672人、オープンウォーター2,326人、水球1,322人、シンクロナイズドスイミング567人、飛込み271人)とFINAが発表しています。

■表6/75才区分以上の年度記録公認者数(長水路のみ)

	75~79才区分			80~84才区分			85才以上											
	1991年 男	2001年 女	2011年 女	1991年 男	2001年 女	2011年 女	1991年 男	2001年 女	2011年 女									
50m Fr	18	8	35	40	94	106	6	3	22	23	33	57	0	0	7	5	20	19
100m Fr	12	5	25	24	49	63	3	2	11	10	18	23	0	0	4	2	9	10
200m Fr	5	3	19	11	38	40	2	2	5	4	17	13	1	0	2	0	5	6
400m Fr	3	1	11	11	22	24	2	2	4	4	11	8	0	0	2	0	1	6
800m Fr	4	0	4	1	5	10	1	1	2	1	3	3	0	0	1	0	0	2
1500m Fr	0	0	4	0	16	10	0	0	2	0	5	4	0	0	1	0	0	2
50m Ba	13	3	21	42	62	83	5	2	15	11	25	45	2	0	9	4	11	17
100m Ba	6	4	14	21	30	41	2	1	7	7	10	21	0	0	4	1	5	9
200m Ba	5	0	8	13	19	22	3	0	6	3	5	13	0	0	1	0	4	4
50m Br	15	5	23	20	58	45	2	1	13	10	26	18	2	0	5	1	4	10
100m Br	5	0	19	9	49	35	1	0	6	4	12	12	1	0	1	1	6	4
200m Br	2	1	5	4	24	17	1	2	4	3	8	6	1	0	1	0	1	2
50m Fly	5	0	16	7	20	26	0	0	3	5	12	6	1	0	1	1	3	1
100m Fly	2	0	4	3	8	12	0	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0
200m Fly	1	0	2	0	3	4	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
200m IM	3	0	6	6	15	13	2	0	4	2	2	1	0	0	1	0	2	0
400m IM	0	0	3	0	4	7	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	99	30	219	212	516	558	30	16	109	87	190	230	24	0	40	15	71	92



大会づくし!

今年の「ジャパンマスターズ」は、名古屋で初めて開催されます。10月には、京都で4年前に行なわれた陸上競技との共催の「国際ゴールドマスターズ大会」も行なわれます。11月30日、12月1日の両日には新しく始まる公式大会「ジャパンマスターズプリント2013」が千葉県国際総合水泳場で開催予定です。今年も仲間の皆さんと一緒に水泳を楽しんでください。

登録2,872チームの中で、登録者数が多い上位30チームをリストアップしました。チーム登録は2名以上からですが、登録者2名が288チームあります。

■表5/2012年度 記録公認者数

	短水路		長水路	
	男子	女子	男子	女子
25mFr	4,614	5,384		
50mFr	6,544	4,665	5,023	5,224
100mFr	3,463	2,485	2,631	2,544
200mFr	1,798	1,394	1,296	1,128
400mFr	438	349	778	835
800mFr	121	137	174	202
1500mFr	179	62	342	198
25mBa	1,890	3,003		
50mBa	1,791	2,228	1,332	3,106
100mBa	1,163	1,365	843	1,404
200mBa	441	511	500	635
25mBr	2,647	2,483		
50mBr	3,840	2,618	2,654	2,601
100mBr	2,258	1,529	1,444	1,475
200mBr	749	586	727	597
25mFly	2,896	3,155		
50mFly	2,590	1,787	1,911	1,788
100mFly	1,156	699	656	567
200mFly	359	195	303	219
100mIM	3,302	2,902		
200mIM	1,162	864	1,018	977
400mIM	250	158	146	151

年間での種目別の記録公認者数を調べました。背泳ぎ全種目で女子の方が多いが目立ちます。

昨年、厚生労働省は健康寿命を男子70.4歳、女子73.6歳と発表いたしました。マスターズスイマーは高齢者がたいへん元気です。この表からは75歳区分、80歳区分、85歳以上の年間における記録公認者数の20年間の推移がわかります。女子75歳区分では1991年の30人から2011年には558人になっています。80歳区分では16人から230人に、85歳以上においては0から92人になっているのには驚きます。男女ともに増加率が高くなっていますが、特に女子の伸びが目立っています。このあたりは、1997年から始まった「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」の影響がかなりあるのではないかと思います。

インフォメーション

どこまでも広く 澄んだ青空

静寂に包まれた 緑の森

地球の円さを知る 地平線

開拓者の眠る 古くて新しい街並み

あなたは時計台の鐘を 聞いたことがありますか

あなたの知らない北海道を発見してください



▲札幌市平岸プールは、日本代表が合宿を行なったこともある素晴らしいプール
写真提供/財団法人さっぽろ健康スポーツ財団



▲新緑に満ちた札幌で、快泳を！ 同市内には観光スポットのほかにも、プロ野球の熱戦が展開される札幌ドームなどもある



▲趣ある造りの秋田市民総合体育館とプール。ここでいくつの好記録が生まれるか

日本マスターズ水泳 短水路大会・会場PR

北海道（札幌）

会場/札幌市平岸プール

開催日・6月2日(日)

申し込み締切日・4月24日(水) 必着

日本有数の高速プールで
好記録を！

大会が開催されるこの時期の札幌は、遠い山の頂には残雪が白く輝き、近くの山は新緑に満ち、透き通る風が心地よく、大会終了後にグルメや観光を楽しむには最高の日程となりました。

昨年から始めたお楽しみ抽選会（北海道特産の山海の美味が当たる）ですが、今年はさらなるバージョンアップを考えてい

ますので、選手の皆様の参加をお待ちしております。

競技会場の札幌市平岸プールは、25m×8コース×2面と25m×7コースのサブプール（いずれも可動床）を備えた最新の屋内温水プールで、平成22年から3大会連続で世界記録が突破され、日本新記録も26個樹立となっており、まさに日本有数の高速プールといえます。

また、今年から800m、1500mの長距離種目での帯同計時を免除し、80歳以上のタイム制限もありません。ぜひ、この機会に挑戦して自己記録を更新してみてください。北海道の地で気持ちよく泳ぎ、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。皆様の頑張る姿、たくさんの方々の笑顔にお会いできることを楽しみに、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

兵庫（赤穂）

会場/赤穂市民総合体育館プール

開催日・5月5日(日)

申し込み締切日・3月31日(日) 必着

4×200mリレーに挑戦！
大会後は温泉でゆっくり！

兵庫県南西部の『忠臣蔵のふるさと』赤穂市にあります赤穂市民総合体育館では、赤穂シテイマラソン大会や忠臣蔵旗少年剣道大会などの全国大会を開催

するなど、スポーツを通じて市外の方に年間数千名訪れていただいております。

今回、日本マスターズ水泳短水路大会を開催することとなり、多くの水泳仲間にも赤穂のすばらしさを体感いただけることを楽しみにしております。

競技種目は、4×200mリレーも行ないますので、ぜひ、日本記録更新を狙いに来てください。

会場は赤穂城跡に隣接しており、近隣には赤穂御崎温泉などスポーツ以外の観光スポットもたくさんございます。大会終了後には、温泉で「ゆっくり」なんていかがでしょうか。たくさんの方々の出場をお待ちしております！

私のとっておき 練習メニュー



宮田俊明さん

Profile

みやた・としあき
1948年8月26日、大阪府出身。64歳。
高校まで水泳部に所属し、住友金属へ就職後も実業団スイマーとして3シーズンを過ごす。マスターズ水泳は40歳前から始めたものの、なかなか練習できずにいたが、家業を引退後の58歳からは精力的に取り組む。60歳時に100m、200m背泳ぎ(短水路)で初めて日本記録を更新すると、63歳まで毎年更新。65歳区分となった今年も、すでに65歳区分200m背泳ぎ(短水路)で日本新記録樹立。

○月△日【宮田流】練習メニュー

■練習内容

○W-up	100m
○SKPS	200m×4本 (Ba)
	Swim50m (1分) 各部分のフォームを意識
	Kick50m (1分15秒) …ダウンキックの意識
	Pull50m (1分15秒) …ストローク回数チェック
	Swim50m (1分) …全体のフォームチェック
○Easy	50m
○Des	50m×3～5セット (Ba or Fr) …持久力アップ
	1本目 (1分15秒) …ターンの浮き上がりを意識
	2本目 (1分) …呼吸の意識
	3本目 (50秒) …ハードでタイムを揃える
○Easy	50m
○Hard	50m×4本 (50秒)
	25m×4本 (30秒)
○Down	100m
○Total	2150m
<1人練>	
W-up	500m
Swim	50m (50秒) × 40本 (Fr)
	または50m (50秒) × (20本 (Fr) + 20本 (Ba))
Down	距離は決めず、多目に

メニュー解説 時期■通年 時間■約1時間

私は週に5日、毎回1時間～1時間半練習をしています。その中で上段に紹介したメニューは毎週日曜日の夕方、コナミ明石のマスターズ練習(上級)の内容です。出場大会が個々に異なるため、通年で同じ練習を行っていますが、大会日程に応じて量を変えず、設定を変えて自分なりに調整。たとえばレースペースの練習となる「ハード」では、大会2週間前から1週間前にな

ると背泳ぎでのブローケンなどを取り入れます。また、練習の最後には15分間の飛び込み練習があります。このおかげでスタートがレベルアップしています。

そして、週1回「持久力を高めるスタミナづくり」を狙いとして行っている1人練は、当初は10本から始め、20本、30本…と増やしていきました。この練習をやり続けることが非常に自信になっています。今

では40本もしんどくなくなってきました。今後、おそらくムリ(笑)かもしれませんが、50本に増やしていきたい。人間、楽な方を選びがちですが、私にとって、この練習は水泳に対する根気づけになっていると痛感しています。私にとってコナミ明石のマスターズの仲間とともに、スイミングライフの楽しさを感じながら日々練習に取り組めることが、原動力になっています。

一人で簡単、陸トレシビ♪

体幹を安定させながら
動いてみよう

静止しているときに腹圧を入れた姿勢(体幹を締めた姿勢)ができるようになったら、その状態をキープしながら、腕や脚を動かしていくトレーニングを行なっていきます。「泳ぎ」の中では静止していることはないで、「体幹の保持」に上肢・下肢の「動き」を加えていくことで、水中でのパフォーマンス向上へつなげていくことができます。今回のメニューでは、体幹を安定させながら大きな動きができるように取り組んでみてください。

キャットバック



腹圧を入れた状態

この状態を維持しながら腕や脚を動かすことが大切。腕や脚を動かし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。

肩の下に手、股関節の下に膝が位置するようによつばいになります。床に着いた両手と両膝で長方形ができるポジションを確認し、腹圧を入れて背中を真っすぐにします。

この姿勢から背中を丸めていきます。骨盤を立てせるくらいまで意識して丸めていけるようにしましょう。次に、みぞおちを床に落としていくイメージで背中を反っていきます。背骨一つひとつの柔らかい動きをイメージしながら動作をしましょう。動作中に呼吸が止まらないように注意してください。

対角線キープ



よつばいで腹圧を入れて背中を真っすぐにします。次に左腕と右脚を伸ばし、指先から足先までが一直線になるようにします。腕と脚を上げても、腹圧が抜けないように注意します。30秒以上はキープできるようにしましょう。反対側も同様に行なってください。

対角線伸び縮み



まず「対角線キープ」の姿勢をつくります。その姿勢から、息を吐きながら左肘と右膝を付けるように背中を丸めて縮んでいきます。次に、息を吸いながら「対角線キープ」の姿勢へ戻していきます。動作中に身体がぶれないように体幹を安定させながら、ゆっくりと大きな動きを心掛けて、20回以上繰り返すことを目標に行ないましょう。動作中は呼吸のコントロールも忘れずに行なってください。「対角線キープ20秒」のあとに続けて「伸び縮み20回」を行なうなど、2つの動きがそれぞれできたら続けて行なってみてください。



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2回

快眠クリニック

疲労回復を促進する成長ホルモンの分泌量を増やすには？

吉田弘法(よしだ・ひろのり)

1960年生まれ。千葉県出身。日本体育大卒業。足利工業大准教授。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なっている。

成長ホルモンの働き

身体づくりには、適度な運動習慣が大切です。スイマーにも同様で、定期的に泳ぐことによって、適度なストレス(水の抵抗運動による負荷)を受けて、スイミングに必要な身体に変化(順応)します。つまり、泳ぐために必要な筋肉が増強されるのです。この運動の効果には、成長ホルモンの分泌が大きく関与しています。

成長ホルモンの生理作用は、成長に関する作用と代謝をコントロールするものがあります。成長に関する作用には、成長期に見られる骨の伸長や筋肉の成長があります。その後の過程ではアンチエイジング(老化防止作用)としての重要な働きがあります。

代謝をコントロールする作用には、炭水化物とタンパク質、脂質の代謝を促進する働きや、運動直後に生じる血糖低下時に血糖値を上昇させて一定に保つ役割があります。また、運動や精神活動時に必要な血中カルシウムの濃度を一定に保ち、体内の恒常性を維持する役割があります。さらに、エネルギー不足の状態でも活動するときに体脂肪を動員させ、脂肪の燃焼を促進させます。

このように成長ホルモンは、健康的な毎日を送るために大切な役割を担っているのです。

老化と成長ホルモン

成長ホルモンの1日あたりの分泌量は、20代半ばから減少して、次第に次のような身体の変化(症状)が現れてきます。20

分泌量を増やすために

定期的な泳いでいる皆さんは、同年代の運動不足の方よりも水泳によって日中の体温の上昇が見られます(図2)。日頃の運動習慣により新陳代謝が高い人は、1日の成長ホルモンの分泌量が多く、疲労回復も早いのです。運動の直後にも成長ホルモンの分泌量の増加が見られます。

歳の頃よりも疲れやすい、記憶力が低下する、肌の衰えを感じる、髪の毛がなくなり、白髪が目立つようになる、病気にかかりやすくなる、食事の量は減っていないのに下腹部が出てきたなどです。

成長ホルモンは、年齢によっても分泌量が異なり(図1)、さらに日常生活の過ごし方によって分泌量が変化します。

が、強度の強い運動ほど運動後(直後〜60分間)の分泌量が多くなります。

また、夜間睡眠の前半(3時間ほど)の深い睡眠時にも多く分泌されます。深い睡眠をたくさん獲得するには、日中の活動(運動)量を増やし、体温リズムにメリハリをつけることです。残念ながら日中の活動量が少ない人が深夜0時を過ぎてから就寝し、しかも途中で目が覚めることが多い場合には、分泌量は減少します。

つまり分泌量を増やして疲労回復効果を高めるには、日中を活動的に過ごし、体温を上昇させること。23時より前の就寝を心がけること。そして、規則正しい食事習慣(バランスの良い栄養)を心がけること、の3つをおすすめします。



イラスト●中村知史

図1 各年代別成長ホルモンの分泌量

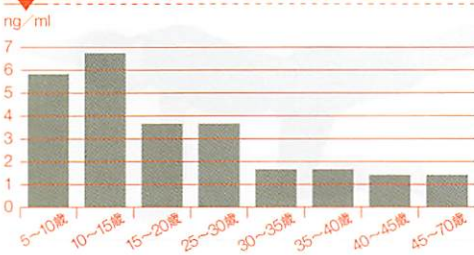
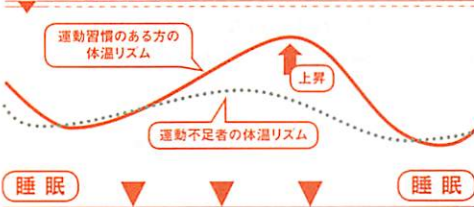


図2 運動習慣と体温リズムの関係



ライトアップ スイミングライフ



第 37 回
佐藤 順子さん
(59歳/両国きんぎょ)

全種目で 全国50傑に ランクイン!

現在55歳区分でなんと46回も日本記録を更新中の佐藤順子さん。しかし、実は「スタートとターンが苦手」という。まだまだ自己ベストを縮めている実力派スイマーのモットーは「自分の持ち味を大切にすること」。そんな佐藤さんの自分流の泳ぎについて語っていたのだ。

文◎田中千代実

「スタートとターンが苦手」という。しかも、まだまだ自己ベストを縮めている実力派スイマーのモットーは「自分の持ち味を大切にすること」。そんな佐藤さんの自分流の泳ぎについて語っていたのだ。

「大人から水泳を始めて、クイックターンもできない私が記録更新することで同じように、どんと嬉しいですよ！」

地方遠征に魅了され
全種目制覇は大きな楽しみ!

マスターズ大会の公認個人種目は短水路、長水路合わせて39種目に及ぶ。佐藤順子さん(59歳)は昨年、全種目で全国50傑にランキング入りを果たした。平泳ぎ種目以外ではすべてベスト10に入り、自由形中長距離やバタフライ、個人メドレーは日本新記録や世界ランキングにも入る高いレベルでの達成だった。

「遠征して全種目制覇するなんてたいへんね」ってよく言われるのですが、私は地方大会で出会う仲間と地元の美味しいものを食べたり、応援し合ったりするのが楽しくて、ワクワクしながら大会出場計画を立ててい

ます」と笑顔で話す。

佐藤さんが水泳を始めたのは30歳のとき。スキューバーダイビングの免許を取得するため泳げないところから水泳を始めた。

「洗面器でブクブクパーの練習をしたり、布団の上でクロールの息継ぎもしました(笑)」

1年後にはライセンスを取得、夫と念願のダイビングを楽しむようになった。本格的にマスターズ大会に出場するようになったのは41歳から。スタート

台から飛び込むのが怖くて背泳ぎのレースから始めた。48歳で1500mの日本新記録を出したときもスタートは水中からだったそう。その翌年、長水路の1500mレースで再び自分の記録に挑戦するため北海道マス

ターズ大会に出場、それが初めての遠征だった。結果は1分近く縮めて日本記録更新、函館の美味も味わってすっかり遠征の虜になる。そして54歳で初めて全種目制覇を達成した。

「個人メドレーで日本記録を狙うようになって、苦手な平泳ぎのレースにもチャレンジするようになった」

ジュンコ流の泳ぎを賣いて
最速のタッチターンで
世界を目指す!

佐藤さんは55歳区分で長・短合わせて46回日本記録を更新、さらに自己ベストも更新中だ。その速さの秘密は「自分の泳ぎを肯定することでレースに前向きになったことです!」。

実は佐藤さんはスタートとター



*プロフィール

1954年3月12日生まれ。埼玉県在住。30歳のときに泳げないところから水泳を始め、48歳では1500m自由形日本新記録を樹立。その後も自由形、バタフライ、個人メドレーで何度も日本記録を更新し、昨年度は長・短水路合わせて全種目(39種目)で全国50傑にランキング入りを果たした。

協栄スイミングクラブ

東京都



協会からのお知らせ

販売のお知らせ

◎2012年度全国50傑ランキング

2012年度に開催された91の公認大会で出された記録を年齢区分ごとに集計した、50傑ランキングが4月上旬に出来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～6月2日にかけて行なわれます短水路大会会場でも販売を予定しております。

◎マスターズ水泳競泳競技規則

マスターズ水泳の競泳競技規則2013年度版、送料込みで500円。

◎マスターズ水泳の手引き

マスターズ水泳の手引き、2013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 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ご記入のうえ、お手続きください。銀行振込、現金書留、普通為替不可。

第1回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会について

今年度より、11月30日～12月1日の2日間、新しく大会を開催することになりました。場所は千葉県国際総合水泳場。詳細は後日ご案内いたします。

私たちのクラブは：

協栄スイミングクラブは、今年で31年を迎えました。スイミングとボクシングのプログラムがあり、近年では学童保育や知育プログラムにも取り組んでいます。選手育成コースなどがメインになりがちなクラブが多いようですが、私たちのクラブでは、マスターズもクラブの中で大切な存在としてプログラム運営されてきました。

マスターズ登録は88名！

現在100歳登録も含め88名(男子37名・女子51名)がマスターズ登録をしています。水泳出身者ではない協栄SCの代表取締役(ちなみにボクシングです)も100歳登録をし、年1回のマスターズ公認水泳大会に出場。登録者の中には日本記録保持者、FINA

WORLD TOP 10入賞者も在籍しています。

「励まし」「称え」「喜び」「笑い」のある練習

私たちのマスターズプログラムは別名「レッツスイム」といいます。スローガンのなネーミングで、通称「レッツ」です。レッツは町田、座間、相模原にあり、どのクラブでも練習ができるようになっていきます。特に町田では、子どもの選手コース同様に、担当コーチを固定しているんです。

練習の組立として、曜日によってテクニク/持久力/スピード+脳トレと分けて練習を実施。対象者の年齢、性別、泳力はさまざまですが、タイム別に練習をするのではなく、横のつながりを大切に皆で、「励まし」「称え」「喜び」「笑い」のある練習を意識しています。

世界大会から合宿まで 引率者つき

通常の練習以外にも、特別練習会・宿泊を伴う合宿・地方マスターズ大会や世界マスターズ大会の参加を、クラブで引率者を出して実施しています。これからも、クラブに楽しく泳ぎに来て、気の合う仲間とそれぞれの目標を持ちながら笑い声のある協栄SCでレッツスイム！(文◎協栄スイミングクラブコーチ・佐野清美)



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
6月2日	2013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26日
6月9日	第73回日本SC協会関東支部マスターズスイミングフェスティバル	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	4月18日
6月8日～9日	もみじCUP2013 マスターズ水泳広島大会	(一財)広島県水泳連盟	広島ビッグウェーブ	L 中川ゆかり	082-243-3134	4月30日

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

今年から新しく主催大会が増えました！

■第1回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会(ジャパンマスターズスプリント2013)

11月30日(土)～12月1日(日) 千葉・千葉県国際総合水泳場 ※