



マスターズ

News {ニュース}

2013 July 第113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

【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2013 最終会場(札幌)で快挙達成!

4月7日から始まった
短水路大会
6月2日の北海道で
ファイナー!

今年度は東京辰巳国際水泳場が、国体のための改修工事で使用できず、千葉県水泳連盟様のご協力、短水路大会では初めて3日間開催を千葉県国際総合水泳場で行いました。また、兵庫県明石市開催の大会も、新たに赤穂城跡に隣接した大変環境のよい赤穂市民総合体育館を舞台に繰り広げられました。会場では、選手控え席もあり、さらに大きな体育館が併設されており、参加者も喜んでいました。東日本大震災から2年が経過した宮城(仙台)会場では、メインプールでの開催ができ、参加者もホッとした様子。こうして4月7日から始まった今年の日本マスターズ水泳短水路大会も6月2日の北海道(札幌)会場で23会場の幕を閉じました。

日本女子水泳界初!
360歳区分4x50m
フリーリレー世界新!

23会場個人13、リレー9と22個の世界記録突破が生まれました。個人では大崎喜子さん(S関西)が5個、岩本光司さん

2013年度日本マスターズ水泳短水路大会 会場別参加人数

2013年	会場	チーム数	参加者人数		
			男子	女子	合計人数
1	4/7 埼玉(深谷)	155	256	206	462
2	4/7 兵庫(神戸)	242	629	526	1,155
3	4/7 愛媛(松山)	152	421	342	763
4	4/7 大分(佐伯)	65	200	123	323
5	4/14 宮城(仙台)	144	496	412	908
6	4/14 神奈川(川崎)	213	374	294	668
7	4/14 長野(長野)	119	283	229	512
8	4/27-29 千葉(習志野)	614	1,775	1,960	3,735
9	4/28 石川(金沢)	107	189	150	339
10	4/28 広島(広島)	110	319	228	547
11	5/5 神奈川(相模原)	384	953	881	1,834
12	5/5 兵庫(赤穂)	133	299	202	501
13	5/11-12 大阪(門真)	519	1,395	1,171	2,566
14	5/12 岩手(盛岡)	123	263	257	520
15	5/12 埼玉(さいたま)	214	466	318	784
16	5/12 福岡(福岡)	182	765	618	1,383
17	5/19 東京(江戸川)	328	775	804	1,579
18	5/19 沖縄(浦添)	48	176	168	344
19	5/25-26 静岡(熱海)	270	534	531	1,065
20	5/26 群馬(前橋)	119	331	261	592
21	5/26 三重(鈴鹿)	240	832	579	1,411
22	5/26 京都(京都)	401	1,286	1,066	2,352
23	6/2 北海道(札幌)	167	290	400	690
		5,049	13,307	11,726	25,033

ボランティア通訳の募集

(一社)日本マスターズ水泳協会では、10月5日(土)、6日(日)京都アクアリーナで開催の「国際ゴールドマスターズ京都大会」におきまして、通訳をしていただける方を募集しております。詳しくは協会事務局までお問い合わせください。

(TOTODC)、関川重久さん(ニスボ岩槻)が各2個、佐藤博美さん(ライブ将監)、野村英司さん(ノムラス)、林崇さん(ウエスタン)、竹宇治聰子さん(そーゆうかい)が各1個、リレーではRCOMET、T・ダッシュ、両国きんぎょが各1個、寿泳クラブは320歳区分で2個、BIG横浜は同じ日に320歳区分、千葉県国際総合水泳場で3個も樹立。庄巻は最終会場の北海道(札幌)会場で、日本の女子水泳界では初めて札幌MSTが360歳区分の4x50mフリーリレーで世界記録突破という快挙を成し遂げられました。しかも、これまでの記録(オー

ストラリアチーム)を1分00秒27も縮める大記録。360歳とひと口で言ってしまうですが、平均年齢が90歳(超えていなくても可)以上ということになります。すばらしい快挙に大きな拍手をお送りいたしますとともに、これからもまだまだ泳ぎ続けていきたいと思います。

ご参加いただきました多くのマスターズスイマー、主管をしていただきました関係各位、そして参加チームからの協力競技役員の皆様はじめ多くの方々のご協力をいただき2013年度の日本マスターズ水泳短水路大会を終えることができました。心より感謝申し上げます。

今年のジャパンマスターズは名古屋開催! 名古屋で開催され、ウーマンズ・スイム・フェスティバルが9月の開催となり、10月には4年ぶりに国際ゴールドマスターズが京都で開催されます。10月、11月には愛知と東京で長距離大会、11月30日〜12月1日には新しい大会「ジャパンマスターズスプリント」が千葉県国際総合水泳場で開催されます。これらの(一社)日本マスターズ水泳協会主催大会に多くの皆様のご参加をお待ちしております。

宮城(仙台)会場 <<<

文・写真◎森田 好

地元チーム紹介

仙台スイミングスクール

(宮城県)

昭和46年3月、東北地方に初めてオープンしたスイミングスクール。宮城野区の楽天球場に近い場所にあり、今年で42年目を迎えた。マタニティークラスがあるのは、仙台ではこのクラブだけ。「キャッチフレーズが『家族皆が通えるスイミング』なので、親子3代は珍しくありません。そのため、約20人のマスターズ登録者はOBが大半を占めます」と榎引 雅コーチ。今年は16人が参加。



スポーツアカデミー石巻

(宮城県)

東日本大震災の被災地、石巻市にあるスポーツアカデミー石巻は、昨年5月に再開。近くのスイミングが閉鎖のため、新規会員も増え、元の会員と合わせて震災前の会員数に戻った。「津波をかぶったので建物を直し、思ったより早く再開でき、皆とても喜んでます。それぞれにいろいろな事情を抱えています。時間が経つにつれて笑顔と元気が戻ってきたと思います」と及川健人コーチ。今年は2年ぶりに13人が参加。



世界新記録 & 日本新記録



WR 佐藤博美さん

(ライプ将監)

50m背泳ぎ(70歳区分) 40秒11

NR 小森康弘さん(一礼会)

25m平泳ぎ(40歳区分) 12秒97

左が世界新樹立の佐藤さん、右が日本新の小森さん。表彰後の喜びいっぱいの表情!

今大会は、世界新記録1個、日本新記録1個が誕生。50m背泳ぎの70歳区分で40秒11の世界新記録を樹立したのは佐藤博美さん(ライプ将監)だった。「思わぬ記録に私自身、驚いていますが、大会に向けて真面目に週2回婦人コースの仲間と1回1500m〜1800mの練習量で3分の2は個人メドレーかフリー、

WR樹立とNR誕生

東日本大震災から2年。マスターズスイマーが待ち望んだ「グランディ21」の国際公認メインプールでの大会が開催された。仙台駅前からは早朝7時の送迎バス2台が満席となり、水泳談義に花が咲く。そして、908人の参加者(東北6県791人)は競技者に波の影響が及ばないようにするサザ波式プールを採用した「泳ぎやすく記録が出る」と評判のプールで、日頃の練習の成果を元気に披露した。

東日本大震災後、
待望のメインプールでの開催

背泳ぎ以外は苦手なので専門種目のときに1分15秒サイクルで50m×8本を背泳ぎで泳ぎます。仲間と半田亮コーチにとっても感謝です」と大会

委員長でもある佐藤さん。記録の出るプールの効果を自ら証明した結果となった。25m平泳ぎの40歳区分で12秒97の

▼仙台会場風景。87歳の小野原昭子さん(クラブ調布)は足が少し不自由だが、「広々としたロビー広いプールサイド、身障者用の設備も整っていてとても快適。スタッフの方々に機敏に対処していただき、来年もまた参加したいと思いました」と初参加の感想を語っていた



topics トピックス

垣見チーム(宮城県)

今年仙台会場は80歳以上が27名参加。その中で82歳の垣見和子さんが代表を務める、仙台垣見スイミングチームは82歳~98歳までの元気な6名での参戦となった。今大会、合計年齢362歳で混合100mメドレーリレーに挑戦。しかし、記録は日本新記録だったものの、FINAマークがついた水着を着用していなかったため、残念ながら日本新記録に認められなかった。各自が家の近くで毎日のように自主トレをしているため、足腰は丈夫。60代、70代のスイマーのお手本になる元気なチームだった。



日本新記録を出したのは小森康弘さん(一礼会)。昔の仲間からの「会場が盛り上がり元気になるように参加してほしい」との誘いで、急ぎよ申し込んだ。「4年ぶりの日本新記録でとても嬉しい。それに、高速水着のタイムにも近づきました。25m、50m平泳ぎは4会場にエントリー。松山会場より2種目とも速いタイムが出ました」と喜びもひとしおのようだった。

長野会場

文・写真◎田中千代実

地元チーム紹介

信州上田アクアプラザ

(長野県)

今大会には27名がエントリーし、80歳以上の選手が3名参加。手作りのお総菜やお菓子を持ち寄り、老若男女が和気あいあいと大会を楽しんでいた。元気の秘訣は、励まし合える仲間が存在だという。



世界新記録

男子4×200mフリーリレー（119歳以下）
7分50秒37

rCOMET

(高瀬雅和さん/田邊瑛二さん/伊藤彰浩さん/長谷川育巳さん)

学生時代、選手として活躍し、現在は愛知県内で働いているメンバーたち。昨年長谷川さんが加入したのをきっかけに、世界記録を目指して練習を積んできた。



日本新記録

男子4×200mフリーリレー（200歳区分）
9分13秒63

泳愛倶楽部

(伊藤成章さん/古谷義夫さん/祖父江和雅さん/飯田彰さん)

ベストメンバーの代泳を任されて緊張気味の祖父江さんも、大役を果たしチームの層の厚さを証明した。



日本新記録

女子4×200mフリーリレー（240歳区分）
12分02秒13

TEAM海童

(古沢京子さん/海藤真里子さん/加藤順子さん/菅沼政子さん)

「練習を頑張りすぎて」直前に肩を痛めたメンバーを気遣い、急遽泳ぎ順を変更。不安を抱えた挑戦だっただけに、記録突破に喜びもひとしお!



▲参加者数512人、119チームが参加した長野会場。5コースをレースに使用、端の2コースはアップコースとして随時解放

▲参加最年長の池田忠治さん。87歳とは思えない若々しさ!

長寿日本一の長野県
元気の秘訣は「ずくをだす！」

大会当日、長野市内は好天に恵まれ、冬季オリンピック（1998年開催）の開閉式会場となった南長野運動公園周辺は桜が満開。近年、長野県は老人医療費がもつとも少なく、日本一の長寿県として脚光を浴びている。そんなご当地の長寿スイマーに元気の秘訣を聞いてみることにした。

多くの高齢選手が活躍している信州上田アクアクラブの鹿田美咲子コーチ（35歳）によると、「元気な先輩スイマーは水泳を日課にしている」とのこと。股関節のリハビリで

61歳から水泳を始めた中沢いつ子さん（75歳）も「水泳のおかげで筋肉がついて持久力もつきました」と毎朝1000mほど泳いでいる。「元

気で長生きするには「ずくをだす」ことが大事」で、「ずくをだす」とは信州弁で「気力を出してまめに働く」といった意味がある。今大会最年長出場者の池田忠治さん（87歳・ナガデン）は、退職をきっかけに71歳から水泳を始めた。「泳げなかつたところから仲間にも励まされて大会にも出るようになりました。メダルをもらおうとモチベーションが上がり、健康にも気をつけるようになりました！」と背泳ぎと自由形で力強い泳ぎを見せてくれた。

4×200mフリーリレー
愛知県3チームが
新記録達成!

4×200mフリーリレーで3チームが日本新記録を樹立。そのうち1チームは世界記録も突破した。いずれも愛知から記録を狙って遠征してきたチームで、穏やかな会場の雰囲気の中で、記録ゴールで一気に盛り上げた。

兵庫(赤穂)会場

文・写真◎隅田喜郎

地元チーム紹介

赤穂市民総合体育館 スイミングスクール (兵庫県)

現在、チームのメンバーは17名。水泳教室からの参加者でチームを発足、マスターズ大会初出場者も何人かいる。井上靖雄マネージャーは「プールを含む総合体育館の歴史は30数年になりますが、マスターズチームはこれから育てていかなければ」と、今後の目標を語ってくれた。



え室として開放できたのは良かったです。まだ撤収作業が終わるまで、気が抜けません」と無線で呼ばれて飛び出して行った。

501名、133チームが参加
連休5月5日(日)、快晴の輝く太陽と緑の中で兵庫・赤穂会場は赤穂市民総合体育館プールで開催された。会場は趣のある造りの総合体育館にあるプールと、同じフロアに隣接する体育館を選手控え室として開放してもらえた。今までの明石会場から移転しての大会とあって動員が心配されたが、501名、133チームが参加した。

女子4×200mフリーリレー
日本新記録2個誕生

午前中後半、この大会注目の女子4×200mフリーリレーで日本新記録が2つも誕生した。1つ目はコナミ西宮(200歳区分)だ。「チームの持っていた記録を22秒も短縮した記録。すごいことですよ」と、アンカーの最年長・能登和子さんを囲んで感動のひとときだった。また同じレースで240歳区分でもS・パティオも日本新を出した。

赤穂の力——丸となって

明石会場から移転して、初めての大会とあって、大会総務の井上靖雄マネージャー(コナミスポーツ&ライフ)は「地元の赤穂市はじめ総合体育館、水泳協会の皆様にご協力いただきました。特に体育館を選手控え室として開放できたのは良かったです。まだ撤収作業が終わるまで、気が抜けません」と無線で呼ばれて飛び出して行った。

2番目に泳いだ北山久子さんは「リレーも200mも泳ぐのは初めてでした。150mぐらいが一番つらかった。でも、達成感があつてリレー種目は好きです」と。これには4人ともうなずいているようだった。

本大会の最終種目、男子4×100mメドレーリレーではS・パティオが日本新記録を達成し、大歓声で赤穂大会の最後を飾った。「新しいメンバーで、チームが記録している5分14秒を破って5分13秒台を出せたのは本当に嬉しい」と、チーム最年長の辻憲昭さんが喜びを語ってくれた。

誕生した日本新記録がすべてリレー種目というのも珍しい結果だった。



日本新記録

NR 女子4×200mフリーリレー(200歳区分)
10分33秒21
コナミ西宮
(藤岡京子さん/天野真由美さん/長瀬純子さん/能登和子さん)

チームの持っていた記録10分55秒から今回は10分33秒、22秒も短縮したコナミ西宮の面々。「とにかくひとり200mはキツイですね。競技でこんなに長い距離泳いだのは初めて。なんとか泳げて良かった」とアンカーの能登さん(70歳)。

NR 女子4×200mフリーリレー(240歳区分)
11分48秒92
S・パティオ
(富永英津子さん/北山久子さん/上田町子さん/森本良子さん)

トップを泳いだ富永さんは「このリレーチームに初めて参加させてもらいました。100mまでは気持ち良く泳げたのですが…」とやや反省点も。一方で、アンカーの森本さんは「リウマチのリハビリで42歳から水泳を再開しましたが、まだまだこれから挑戦しますよ」と元気いっぱいだった。

NR 男子4×100mメドレーリレー(240歳区分)
5分13秒94
S・パティオ
(岡村康信さん/森岡身能さん/前川和男さん/辻憲昭さん)

トップを泳いだ岡村さんは「1分20秒が出せたのは良かったです」とホッとした表情。チームで一番若い森岡さん(52歳)は現役の警察官。レース後は神戸・三宮の警察に戻って当直勤務が待っていた。さらに、「100mバタフライはキツイですね。後半は完全に参っていましたよ」と語ったのは消防士の前川さん。アンカーで最年長の辻さん(67歳)は、「新しいメンバーで5分14秒を切って5分13秒台を出せたのは本当に良かった」と笑顔でインタビューを締めくくってくれた。

神奈川(相模原)会場

文・写真◎森田 好

地元チーム紹介

NEC玉川

昭和49年に社内公認プールができておよそ40年。年間通して、実業団の大会は県と全国、マスターズ大会と参加。「マスターズ大会はタイム向上や仲間との交流の場として関わっています。実業団水泳とは別な意味で大きな刺激をいただいています」と谷口康夫さん。企業の水泳部の良さの問いには、「水泳を通して社内の自部門を超えての出会いや多忙な業務の中、部員で協力しながら運営活動することでチーム力を高めています。業種を超えたほかの実業団チームとの交流試合も活発です」と谷口さん。



さがみはらグリーンプール

「ホームグラウンドのプールで大勢のマスターズスイマーが水泳を楽しんでいる光景を見て、とても嬉しく思いました」と高橋澄枝コーチ。このチームは、2007年に一般公開で練習している利用者の中から、大会出場希望者を募って誕生したチーム。現在は男子16名、女子5名の21名で活動中だ。チーム登録時に略称名の6文字がなかなか決まらず苦労したそうだが、グリーンプールをGPにすることで一件落着。「泳いでいると、その日の体調がわかり健康維持のパロメーターになっているようです」と高橋コーチ。



今年は相模原で日本選手権、ジャパンオープンが開催！
 かながわゆめ国体の水泳会場として1998年に建設された、さがみはらグリーンプール。今年には東京辰巳国際水泳場が改修工事のため、この相模原で2月23日～25日まで日本選手権（短水路）が開催され、ロンドン五輪日本代表の出場もあり、会場が大いに盛り上がった。
 5月24日～26日はジャパンオープン2013も開催。無事に予定どおりの競技進行で、高校新記録1個が誕生した。
 今大会は、北は山形から南は愛媛まで1839名（80歳以上47名）、386チームが参加し、大規模大会となった。そのため、50mプールを横にA面B面で使用し、ダイビングプールを随時アッププールに活用。子供の日とあつて多くの家族連れのマスターズスイマーも目立った。



topics トピックス ②

仕事と水泳との両立—24時間勤務の消防士



川尻康夫さん(45歳) オアフクラブ

マスターズ水泳との出会いは、妻の代わりに行ったベ이스イミングでコーチから練習に誘われたことだった。一生懸命、前向きに競技に取り組んでいる仲間に影響を受け、気がつけばマスターズ中心の生活になっていた。「年間を通して勤務日が決まっているので大会と重なると苦しい選択をしなければなりません。24時間勤務の中にトレーニングの時間があるので、水泳を意識したトレーニングを取り入れています。今日の大会で、目標が叶い、自己ベストを更新できました。家族やチームの皆に感謝です」。

topics トピックス ①

役員と水泳の両立(競技役員40年)



安木政二さん(67歳) ムラサキスポーツ

200人を超える競技役員の中、機敏に動きまわる安木審判長。今年、第17回神奈川短水路大会、第21回神奈川長水路大会を立ち上げた発起人だ。5歳から始めた水泳歴は60年。1年に1万回の腹筋と腕立て伏せを20年続けているのが、健康の秘訣だと言う。競技役員をやるときのモットーは、選手の立場になること、そして、仲間と会える楽しさを味わうこと。「役員をすることは大好き。これからは後輩の競技役員の育成と指導に頑張ります」。

@宮城・仙台会場



小林直幸さん
(ライブスポーツ将監・34歳)
自分の限界にチャレンジ

「マスターズを知ったのはスイミングクラブに就職してから。会員さんの頑張る姿に刺激を受け、大会に出場。100m個人メドレーで日本新記録(30歳区分)を出しました。大会では計時主任の仕事もやり、忙しく、思うようなタイムは出せませんが、自分の限界にチャレンジすることは大好きですね。」

@宮城・仙台会場



小山みよ子さん
(セントラル北仙台・60歳)
絆を深めるTシャツ

「腰痛改善のため始めた水泳も今年で13年目。私の所属するチームは転勤者が多く、知り合って2~3年くらいでまた転勤。そんな状況ですが、仲間と楽しく泳ぎ、絆を深めるために私のデザインでTシャツを作りました。今回の記録は最低でしたが、仲間のおかげでリレーでもメダルをいただきました!。」

@兵庫・赤穂会場



西川幸秀さん
(泳太郎・29歳)
群馬県館林市から参戦!

男子200m自由形(30歳区分)で2分14秒09の自己ベストタイムでゴールした西川さんは群馬県館林市から一人でやって来た。日頃は隣の太田市、野間SSで「泳太郎」というチームのメンバーとして練習している。実は地元赤穂高校出身。大学は山形県、就職先が群馬県という経歴の持ち主で、今回は10数年ぶりの実家帰りだったという。

@兵庫・赤穂会場



小山 和さん
(東京マリン西新井スイミング・74歳)
西国三十三カ所めぐり

「このあと友人と姫路で1泊、明日は園教寺(姫路市)、一乗寺(加古川市)と西国三十三カ所めぐりをする事になっています。毎年、短水路大会・関西の大会に出場、西国三十三カ所霊場巡拝するのが楽しみです」。このあとは、紀伊半島方面にも足をのぼす予定だそうです。

@長野会場



橋詰健一さん
(長野優泳会・53歳)
優しい泳ぎで優勝を!

「7年前に妻と二人でスタートしたチームも、今は38歳から75歳のメンバーが30名近くいます。泳げなかった仲間が大幅にタイムを縮めて喜ぶ姿を見ると、こちらまで嬉しくなります! がむしゃらな泳ぎではなくて“優しい”泳ぎで“優勝”すること(笑)を目指しています」(写真前から3列目中央が橋詰さん)。

@神奈川・相模原会場



小池早百里さん
(中橋SS・47歳)
初めての地方遠征

「10年前に脊髄の病気になり、水泳を始めました。最初は水に入るのさえ怖かったのですが、小林賢二コーチに指導していただくようになり、今では週3~5日練習しています。地元・山梨の大会には参加していますが、県外の大きい大会は初めて。ご配慮いただき、1コースで泳ぐことができ、とても感謝しております。」

@神奈川・相模原会場



中島昌彦さん(73歳)&中島和子さん(71歳)
コナミ稲城
遠征試合を満喫

「私44歳、妻42歳でマスターズ大会に出始めました。東京、金沢、札幌と転勤したものの、クラブの理解で所属は変えずに、大会に参加することができています。二人とも背泳ぎが専門種目ですが、最近は他種目にも挑戦中! ここ数年は、名古屋、三重、盛岡の大会に旅行がてらの遠征試合を満喫しています。」

@兵庫・赤穂会場



姫野幸雄さん
(マックススポーツ加古川・85歳)
最年長参加者の一人

男子25mバタフライ1組で元気な泳ぎを見せてくれた姫野幸雄さんは、最年長参加者の一人だ。「短水路大会は毎年参加していますが、いつもながら緊張します」とにこやかに応えてくれた。チームの仲間の車で大会に参加できるのが有り難いという。他に陸上競技、マラソンにもトライしている。

大会告知

4年ぶりに開催いたします!

2013国際ゴールドマスターズ 京都大会

スタートは「ヨーイ」ピッチではなく、「テイク ユア マーク」ピッチです。

なぜ? この大会は国際大会だからです。

出してみよう! 「国際ゴールドマスターズ京都大会」。

45歳以上限定の大会で、落ち着いた雰囲気の中で泳ぐことができる国際大会です。
今回も陸上競技との同時開催となり、数カ国からの参加が見込まれています。

大会名 ■ 2013国際ゴールドマスターズ京都大会

主催 ■ 一般社団法人 国際マスターズ競技連合

主管 ■ (水泳競技) 一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

後援 ■ 文部科学省、外務省、厚生労働省、国土交通省、

京都府、京都市、京都府教育委員会、

京都市教育委員会、朝日新聞社、毎日新聞社、

京都新聞社、報知新聞社、(すべて予定)

公益財団法人 日本水泳連盟(申請中)

特別協賛 ■ ミズノ株式会社

期 日 ■ 2013年10月5日(土)・6日(日)

会 場 ■ 京都アクアリーナ

京都市右京区西京極徳大寺団子田町64

参加費 ■ 大会登録費 1名 5,000円(水泳・陸上とも)

参加費(1種目) 1,500円

リレー(1種目) 3,000円

競技種目 ■ 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライは50m、

100m、200m、個人メドレー 200m、リレー

種目はフリー、メドレー、混合フリー、混合メドレー

すべて4×50m

申込締切 ■ 2013年8月20日(火)

※マスターズスポンサーシップを募っております。(詳しくはチーム宛に配布いたしました要項をご覧ください)

日本マスターズ水泳協会の新しい主催大会が開催されます!

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

最速スイマーを決める、スプリントレースが誕生! スピード自慢のスイマーの皆さん、いざ千葉国際へ。

主催 ■ 一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

期 日 ■ 2013年11月30日(土)~12月1日(日)

特別協賛 ■ ミズノ株式会社

会 場 ■ 千葉県国際総合水泳場

(新習志野駅前)

千葉県習志野市茜浜2-3-3

参加料 ■ 個人種目 1種目 1,500円

リレー種目 1種目 2,400円

競技種目 ■ 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライは25m、50m、100m、

個人メドレー100m、リレー種目はフリー、メドレー、混合フリー、

混合メドレーはすべて4×25m

申込締切 ■ 指定用紙の場合は10月11日(金)、Webサイトからの場合は10月18日(金)が締切

※開催要項は8月下旬チーム宛にお送りいたします。協会HPでご確認ください。

私のとっておき 練習メニュー



川口治彦さん

Profile

かわぐち・はるひこ
1956年1月11日、大阪府出身。57歳。
大阪市立桜宮高校から水泳を始め、
天理大へ進学。マスターズ水泳は40
歳前から始め、ジャパンマスターズ
100m背泳ぎ(50歳区分)4連覇ほか。
2011年55歳区分200m背泳ぎでは
短水路で日本新を樹立したものの、そ
の年の6月に事故により右鎖骨複雑
骨折、8月には咽頭ガンが発見され、
約4か月間入院。治療の末、12年4月
にマスターズ大会に復帰。現在は大
阪府立支援学校講師及びグンゼスポ
ーツクラブにて成人向けのプライベート
レッスンをやっている。

○月△日【川口流】練習メニュー

■練習内容

○W-up	1M100m (スタート時はバタフライ潜水キック含む)
○Kick (Ba)	200m×1本 (5分) 100m×2本 (2~3分) 50m×2本 (1分30秒)
○Swim (Ba)	200m×2本 (4分)
○Down	200m (Frまたはドリルで)

〈通年練習〉

○W-up	同上
○Kick (Ba)	50m4本 (1分30秒~2分) Des55秒→43秒
○Easy	100m
○Swim (Ba)	50m×4本 (1分~1分30秒) Des45秒→37秒
○Down	同上

メニュー解説 時期■200m背泳ぎ出場予定の1カ月前 時間■約30分(週1回)

個人練習は水泳指導の前後を活用し、約30分濃密な内容のメニューを行なっています。初めからフォームを崩すダッシュをしたり、ダラダラと距離を泳いだりしません。まず第1に、ウォーミングアップでは20mバタフライキックを10蹴り以内で、それも苦しみことなく通過できるかを試みます。目標をクリアできなかった場合は、残りの175mで11蹴り以上かかった原因を考えながら、柔軟性やイメージどおりの身体パフォーマンスを取り戻していきます。

ウォーミングアップでキレやシャープさを高めたら、次はキックで心拍数を150/分以上に上げて負荷をかけたり、背泳ぎの浮き上がりのバサロキック数を数えたりして試合をイメージします。これが、実戦を想定した第2ポイントです。

そして3つ目のポイントとして、スイムでターゲットタイムを設定して、スピードアップをしながらタイマーを見ず、イメージした泳ぎと体内時計がぴったり合うように練習します。これによって、試合でもタ

イマーを見ずとも、どの距離でも、前後半で「とばし過ぎ」「落とし過ぎ」「バテ過ぎ」「迷い過ぎ」の泳ぎがなくなり、自分をコントロールした泳ぎができるようになります。

私自身、一番注意しているのは、その日の練習時に少しでも首や肩、腰、脚に痛みを感じたら、練習を止めるか、流して行なうか変更することです。これからも事故や故障を予防して、末永く水泳を楽しんでいきたいと思っています。

今回は、体幹をキープしたまま下肢を動かすトレーニングを紹介します。
股関節やお尻回りのインナーマッスルに刺激を入れていきましょう。
動作中に身体が傾かないように、しっかりと姿勢を維持することがポイントです。

脚の横上げ



肩の下に手、股関節の下に膝が位置するようによつんばいになります。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。この姿勢から片脚をゆっくり真横に上下させていきます。膝と股関節の角度を90度にキープしたまま動作ができるように注意します。身体が傾きすぎない範囲で動作することを心掛けましょう。脚の上げ下げを10~20回繰り返します。反対側も同様に実施してください。

脚の上下



よつんばいで腹圧を入れて背中を真っすぐにします。片脚を真っすぐ上げて、両手と片膝の3点で姿勢を保持します。上げた脚の膝が曲がらないように注意して、股関節から大きく上下に動かします。脚を上げすぎてしまうと腰が反ってしまうので注意しましょう。片脚10~20回行なったあと、反対側も同様に実施してください。

股関節回し



よつんばいで腹圧を入れて背中を真っすぐにします。その姿勢をキープしたまま、片脚を股関節からゆっくりと大きく回していきます。動作中に背中が反る、丸まる、軸がブレる、呼吸が止まるなどのことがないように注意しましょう。「脚の横上げ」「脚の上下」を続けて行なうイメージです。内回しを行なったあと、外回しもやってみましょう。片脚10~20回ずつ行ないましょう。



はら・ひであき

1974年生まれ、静岡県出身。日大三島高→日本大。
200m自由形元日本記録保持者。20回連続で競泳日本選手権に出場中(21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ている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

快眠クリニック

ぐっすり休んで、疲労回復！ 眠れないときのひと工夫

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。



体温と睡眠の関係

日本人の成人の5人に1人が睡眠についての悩みを抱えているといわれます。眠れない原因には、体調不良、環境の変化、精神的ストレスなどが考えられます。その対策のひとつとして「体温の変化」を利用する方法があります。乳幼児が眠る前、手足がぼかぼかと暖かくなるのをご存じでしょう。一方、手足が冷たい冷え性の人の多くは、寝つきが悪くて悩んでいます。このように、体温と睡眠には深い関係があります。

では、1日の体温リズムを見てください。図1から、睡眠時に体温が低くなっていることがわかりますね。これは、睡眠

図1) 睡眠が体温リズムに与える影響

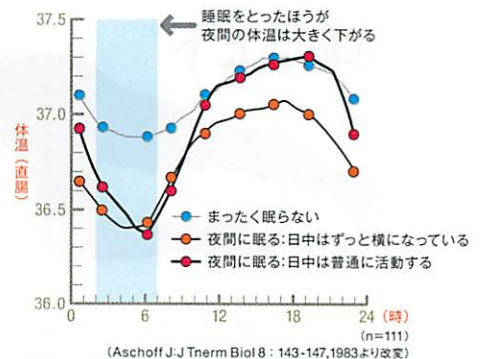


図2) 体温リズムと眠りやすさのリズム

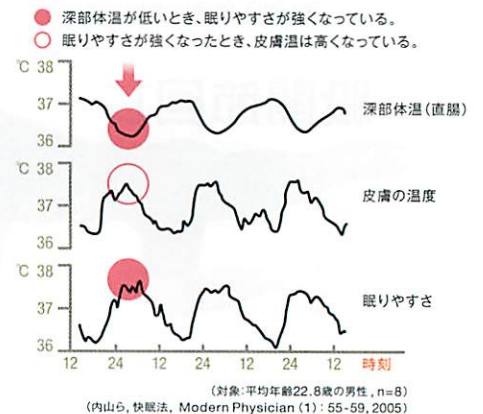
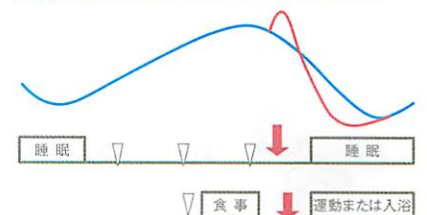


図3) 運動または入浴による体温の変化



体表面の温度(体温)の動きを見てみると、深部体温が低いほど、また皮膚の温度が高いほど、その直後の眠りやすさが強くなっています(図2)。つまり、皮膚から熱を放散させ、体の内部の温度を下げることで眠りやすくなるのです。前述した眠いときには赤ちゃんの手が暖かくなるのは、体の内部の温度を下げて、うまく眠れるようにしているのです。

夜の運動&入浴は効果大

スイマーの皆さんは、日中の活動量が多く、体温の上昇も大きいものです。実は水泳のような有酸素運動は、ぐっすり寝るには効果的です。体温の最高値と最低値の差が大きければ大きいほど、深い睡眠がとれるからです。実験では、有酸素運動を夕食の2時間後にしたときに、朝食前や夕食前よりも、①横になったときから眠るまでの時間が短

くなり、眠りやすくなった、②深い睡眠の量が増えた、③翌日(日中)の眠気が減少し、覚醒レベルが高くなった、という結果が得られました。この実験から、特に夜の運動が質のよい睡眠を得るには効果的だといえます。

とはいえ、泳ぐ時間は人それぞれ。そんなときは、就寝の30分~1時間ほど前の入浴でも運動と同じ効果が得られますので、活用してみてください。夜間睡眠で深い睡眠を増やすことができれば、疲労回復に必要な成長ホルモンの分泌量の増加にもつながります。

さらに寝るときの一工夫としては、水枕などで頭を冷やしてみてください。身体内部の体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

このように、夜の体温を上手にコントロールして快適な睡眠を獲得し、心身の疲労回復を図りましょう！

ライトアップ スイミングライフ



第 38 回
吉本 弘さん
(西宮すみれ会)

楽しい水泳人生を 送ることが できました!

祝! 白寿!

今もなお、水泳を愛し続ける吉本弘さんは、
先頃白寿を迎えた。

マスターズスイマーの多くが

「長く長く水泳を続けたい」という夢を持っている中、
今回は、憧れの存在となる吉本さんの
水泳人生の一端をうかがった。

マスターズ水泳協会発足をき
っかけに68歳で再び水泳にのめ
り込んだマスターズスイマーの
大先輩、吉本弘さん(1915
年4月21日生まれ)が、白寿(数
えて99歳)を迎えられました!
年少の頃から水泳に親しまれ、
学生時代は、多くのスイマーの
憧れの存在として活躍してこら
れました。そんな吉本さんが68
歳のとき、日本マスターズ水泳
協会が発足(1984年)。す
でに腰や脚など神経痛も出始め
ていた吉本さんですが、再び大
好きな水泳にのめり込んでいき
ました。

てきました。90年ブラジル・リ
オデジャネイロで開催された世
界マスターズで訪れたインカ遺
跡をはじめ、開催地の観光も楽
しんだそうです。

360歳区分で 世界新の偉業達成!

吉本さんの水泳の歴史を振り
返ると、世界新の数が45、特に
2005年5月15日、91歳のと
きに挑んだ360歳区分男女混
合フリーリレーは、最初に口火
を切った吉本さんがほかのメン
バー3人をまとめ、4人がしつ
かり体調を整え、レースに挑む
ことができました。世界新記録
に挑戦した際には、プールサイ
ドにいた選手はもちろん、観覧
席、役員も一体となって声援を
送りました。ひとり、またひと

りと飛び込むたびに、観ている
者たちはハラハラドキドキが続
きました。見事世界新記録を
樹立! ゴールした瞬間は大き
な拍手が会場内に響きわたら
した。さらに、チャレンジは続
き、2カ月後には同じメンバー
で、再び記録を更新。2009
年には、360歳区分で男子2
00mメドレーリレーでも世界
新を達成し、偉業を成し遂げま
した。

「楽しい水泳人生を送ることが
できました! 白寿を迎え、ま
た新たなスタートを切りたいと
思います」と、充実した日々を
懐かしみ、微笑む吉本さん。
水泳を愛するすべての皆さん、
吉本弘さんに拍手を!!

還暦少年破冬眠
古希青年浴春光
喜寿壮年如夏山
来寿高年似秋天
白寿聖年化神人

▲白寿を迎える際の吉本さんの心を表したもの
▶2005年、91歳のときに360歳区分男女混合フリーリレーで世界新記
録を樹立(写真右端が吉本さん)



よしもと・ひろむ◎1915年4月21日生まれ、98
歳。広島県出身。広島一中(現・国泰寺高)一
早福田大。2010年、第5回日本スポーツグラン
プリ受賞。専門は平泳ぎ。68歳のときにプール
に戻り、リレーを含め、世界記録を45回樹立。

協会からのお知らせ

ランキングについて

2013年度短水路大会20傑ランキングをジャパンマスターズで先行販売いたします。

1部2,000円。別途送料ご希望の方は、郵便局窓口へ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)にて通信欄にご記入のうえお手続きください。

協会事務局夏期休業のお知らせ

2013年8月14日～16日まで休業とさせていただきます。

西武池袋本店にマスターズインフォメーションを設置

西武池袋本店(東京都豊島区)にマスターズインフォメーションを設置いたしました。ご活用ください。

※2012年度全国50傑ランキングの一部に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【短水路】(男子200mバタフライ)

P 98 ●35+

28位 六軒 益成(イトマン名張)

3:52.62 ⑤

29位 池田 丈久(ル・沼津)

以降の順位を繰り下げる。

【短水路】(男子200mバタフライ)

P 111 ●45+

25位 立田 司(イトマン西宮)

3:18.32 ⑤

26位 戸山 隆広(セ・武蔵小杉)

以降の順位を繰り下げる。

●45+

34位 長倉 康夫(イトマン)

4:53.93 ⑤

35位 中原 重樹(アウルSC)

以降の順位を繰り下げる。

公認オープン大会一覧

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
9月1日	第7回多摩ロング水泳大会	多摩ロング実行委員会	法政大総合体育館プール	L	飯塚 良久	042-670-0088	8月1日
9月15日	2013年第20回九州マスターズ水泳フェスティバル	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29日
9月15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	三笠市温水プール	S	高関 文夫	01267-2-6593	8月14日
9月16日	2013スポーツ報知マスターズ水泳長水路大会	報知新聞社	大阪プール	L	伊井 亮一	06-7732-2018	8月5日
9月22日	2013年度第28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場室内競技場(くろしおアリーナ)	S	横山 顕介	問い合わせはFAXのみ 088-832-1964	8月20日
9月22日	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27日～9月29日	レインボーカップマスターズ水泳 in NAGOYA 2013	名古屋市・名古屋教育委員会	日本ガイシアリーナ競泳プール	L	大河内 健太郎	052-757-5063	7月31日
10月13日	第20回サクラマスターズ水泳選手権	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	9月2日
10月13日	第9回深谷ディスタンスマスターズ	株式会社協栄スイミングクラブ深谷	協栄スイミングクラブ深谷	S	町田 和彦	048-551-3545	9月7日
10月13日	第29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10日
10月19日～10月20日	第17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	今井 譲治	070-5569-8940	9月3日
10月20日	第24回新潟県マスターズ水泳競技大会	新潟県水泳連盟	ダイエープロビスフェニックスプール	S	折田 俊一	0258-36-6472	8月20日

すいえいなかま



ダッシュ前橋 スイミングクラブ

群馬県前橋市

私たちダッシュ前橋スイミングクラブは、現在約30名のマスターズ登録者が在籍しています。毎年短水路大会を開催するなど、さまざまなイベントを行ないながら、今年で31年目を迎えました。

楽しく泳ごう!! 素敵な仲間と快適スイム

健康水泳の延長上のマスターズチームらしく、トップ選手不在、記録とは無縁、メダルが獲れたらラッキー!! のレベルで水泳を楽しんでいます。だからこそ、マイペースで和気あいあいと練習でき、長続きしている人も多いのだと思います(中には、30年近い在籍者も!)。また、ジャパンマスターズの連続表彰をもらえる人も続出中。さらに、リレーでは全員が参加できるように古参も新人も混ぜて組んで楽しむのがモットー。とにかく

水泳を長く楽しむことができるチームだと思っています!

クラブバスで県外遠征

年数回、コーチがクラブバスで大会への引率をしてくれるのが好評です。帰りは観光や温泉つきで、大人の遠征のよう。クラブバスでの県外遠征は、全員のお楽しみ行事なのです。

長・短水路、全種目出場!

私自身は子育てが終わり、時間に余裕ができたので、昨年は旅行を兼ねて(こちらがメイン!) 大会がオプショナル!?、39種目に挑戦しました。このように各自、目標や楽しみ方はいろいろですが、健康で長く水泳を続けたいの思いは同じです。来年の短水路大会はぜひ前橋へ!! お待ちしております!

(藤原紀子)