



【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/>



初の名古屋開催！ ジャパンマスターズ 世界記録突破が7個、日本記録が32個！ 大盛況の中、4日間が終了！

名古屋の暑さを
吹き飛ばす！

最初の種目で世界新！

梅雨明けが早かった名古屋地

方。30回目を迎えた「ジャパンマスターズ」が初めて愛知・名古屋市内で開催されました。特に1日目、2日目は連日37度を超える猛暑日。開門30分前の会場入り口を見ると、「アレツ、並んでる人が少ないんじゃない？」と首をかしげるほど。しかし、開門5分前にもう一度見てみると、今度は長蛇の列ができていました。「いったいこの人たちは、どこから出てきたんだらう？」。開場前に35度近くまで温度が上がリ、階段下や木陰で待機していた人たちが一気に並ばれたことがわかりました。

皆さん「名古屋は暑いね」「たまらんよ」と口にされています。昼には気温も37度を超え、会場も熱気がムンムン。おまけにこの暑さで施設の冷房装置が突然止まってしまうハプニングも。しかし、そんな暑さを吹き飛ばしたのが、最初の種目、100m平泳ぎで梶原勤さん（80歳区分／T・風林火山）、25歳

区分の小林良さん（コナミ鳴海）の世界記録突破でした。

大崎会長が
30回出場者に敬意
愛知水連は
1年半前から準備

大会2日目の13日（土）には、30回目のジャパンマスターズを記念し開会式が行われました。大崎剛彦会長から「30回目のジャパンマスターズを名古屋で迎えることになりました。1回も休むことなく30回出場者が10名もお見えになります。いろいろな出来事があったにせよ、それら乗り越え30回出場を果たされました方々に敬意を表します」と挨拶をされました。

続いて、主管の愛知水泳連盟 箕輪田晃会長から「愛知水泳連盟は、ジャパンマスターズを迎えるに当たり、1年半前から準備を始めてまいりました。最新式のコンピュータの導入、真新しいコースロープ、そして、羽根つきのスタート台をはじめ、設備を一新いたしました。また、競技運営面におきましても、競技役員の手配を徹底的に行ってまいりました。ぜひ、この

4日間の名古屋をお楽しみください」と、力強い言葉をいただきました。

実際、競技運営では箕輪田会長のお話の通り、連日190名を超える競技役員の皆様により30回の歴史の中でも、素晴らしい運営をされましたことは今後の記憶に残ることでしょう。愛知水泳連盟の競技役員の皆様お疲れ様でした。

開会式の後、ただちに表彰式が行われました。30回出場者の皆様に大崎剛彦会長より、20回出場者、10年連続出場者の皆様に高橋繁浩理事より表彰状と記念品が渡され、会場から大きな拍手がおくられました。

メディア取材多数
NHKでは1時間も放映

この大会はメディア取材も例年になく多い大会となりました。大会前にはテレビ朝日、大会後のTBS、毎年雑誌に詳しく掲載していただいているスイミング・マガジン、そして4日間会場に詰めつきりで取材されたNHKでは、7月29日（月）の「あさいち」で約1時間も放映され、大きな反響があったようです。

今後もマスターズ水泳の輪がもつともっと大きく広がりますよう、皆様とともに歩んでゆきましょう。

4日間を通じ、世界記録突破が7個、日本記録が32個と、記録面でも成果を残した今年のジャパンマスターズ。

大きなトラブルもなく、無事大会を終えることができましたのも、大会にご参加いただきました選手の皆様、大きな声で応援していただきましたご家族、ご友人、そしてコーチの皆様、素晴らしい競技運営をされました愛知水泳連盟の競技役員の皆様ならびにボランティアの競技役員の皆様のご協力があったからこそこの「第30回ジャパンマスターズ」でした。心より感謝申し上げます。



ジャパンマスターズ

7月12日~15日@名古屋市・日本ガイシアリーナプール

今年は、初めての名古屋開催となった「ジャパンマスターズ2013」。全国から4729名がエントリーし、さまざまなドラマを生み出した。熱く燃えた名古屋での4日間を振り返っていこう。

文◎隅田喜郎、森田 好、村山よしみ、田中千代実 写真◎隅田喜郎

T O P I C S

1 ジャパンマスターズがNHKや民放のテレビ番組で放映!

NHKの番組「あさいち」が「生活情報・感動ドキュメンタリー」として、女たちの熱闘! ジャパンマスターズ」と題して本大会を放映した。「水泳は健康と美容に効果的」と中高年女性の水泳人口が増えていることから、大会出場者から「水泳を始めてよかった」と言う声を集め、スイマーの美しさの秘訣を探求、けのび姿勢を取り入れた運動などが紹介された。

大会出場最高齢者で16の世界記録を持つ長岡三重子さん(99歳・KSG柳井)と大人になって水泳を始めて20kgのダイエットに成功した萩原智子さん(42歳・コナミ川崎)を密着取材。80歳からリハビリで水泳を始めた長岡さんが背泳ぎのキックの効果で膝の痛みが解消され、今も元気に独り暮らしを楽しむ様子や4種類のレースにチャレンジする姿が紹介された。番組ゲストや視聴者からは驚きと感動の声が寄せられた。他にもTBSの「サンデーモーニング」で本大会が取り上げられるなどジャパンマスターズはスイマーならずとも注目の大会となっている。

2 心強く力強い救護室メンバー

今年には愛知・名古屋開催で愛知水泳連盟会長の「大きな大会を経験し、今後の大会に生かしたい」という要望で、今回の大会救護室はドクター3人、看護師2人の手厚い体制が組まれた。皆さん普段から水泳の愛好者で、特にドクターは日本水泳ドクター会(日本水泳連盟医事委員会)の下部組織)に所属されている。村田先生は新潟県マスターズ水泳協会の理事もされ、ジャパンマスターズは常連である。「救護の仕事と一緒に競技にも参加しています。普段休みのない仕事なので大



▲大会期間中、密着取材を受けていた長岡さん(左)。今回はプールサイドにテレビカメラが何台も入っていた

会に参加するとリフレッシュができて、平日への活力につながります」。平野先生は国体などの競泳で活躍されたあと、医師の資格を取られ、今でも2009年の160歳区分モデルリレーが日本記録として健在。福田先生はプロスポーツのアンチドーピング委員でも活躍され、「水泳は健全なスポーツなので、栄養ドリンクなどに頼らずに健康を保って欲しい」と助言をくだされた。

3 公認キャラクター ジェームスが3歳に

日本マスターズ水泳協会の公認キャラクターのJAMS(ジェームス)は早いもので、ジャパンマスターズ大会3回目の出場になる。かわいいペンギンをイメージしたジェームスは「友だち思いで、まわりに水泳仲間がいっぱい。好きな種目は個人メドレー、でも長距離は苦手です。皆さんとともにマスターズ水泳を盛り上げます」というキャッチフレーズでスタート。そのジェームスの公認キャラクターグッズが、今大会受付ロビーの記念品販売コーナーに登場し



▲グッズの人気も上々でコーナーは人出でにぎわった



▲左から福田裕次郎先生、村田大樹先生、平野貢先生、看護師の中村奈美さん、水野幸恵さん

た。コーナーの販売責任者、田中修二さん(株式会社ラ・ウイナル営業担当部長)は「お客様でジェームスも3歳になりました。かなり皆さんに定着したようで、喜ばしい限りです。カラフルでかわいい商品も開発しました。公認キャラクターとして皆様にくっつき親しんでもらおうと思っています」と話していた。おみやげにTシャツやスイムキャップをまとめ買いするスイマーも見かけた。販売スタッフはお客様の応対に大忙しだった。



プールサイドの声



森下克史さん
(OSKスポーツクラブ・39歳)

岡山県選手権は同窓会

「大学卒業後、岡山に帰り、4歳から所属していたクラブにまたお世話になっています。先日は岡山県選手権にも出場。高校の恩師や仲間にも会えるし、同窓会みたいなもので楽しい1日でした。ジャパンマスターズでも、楽しい思い出をどんどん作っていききたいですね」



▲混合メドレーに出場したチームの仲間と中村美菜さん(右から2番目)

中村美菜さん
(ルネサンス東伏見・23歳)

高いレベルに挑戦

「18歳でマスターズ登録しました。今年は社会人となり、練習時間は少なくなりましたが、素晴らしい先輩方と楽しく練習しています。選手時代はトップレベルではありませんでしたが、まわりにいらっしゃる高いレベルを目指すマスターズスイマーの先輩を見習い、挑戦していきたいです」



イトマングループ 応援団隊長役の

安達真実さん
(港北校コーチ・27歳)

応援の大声援がスタンドに響きわたる

「今回は全国各地のイトマングループから152名ものマスターズスイマーが出演。みんなで大いけー、いけー、イトマン、おせ、おせ、イトマンナンバーワン」と大声援を送っています。「広がれイトマン、マスターズの輪」をキャッチフレーズに、大会に出ることを励みにしてもらいたいと願っています」



▲仲間の声援を得て快泳した細木敏雄さん(前列右から3人目)

細木敏雄さん
(コナミはりまや橋・80歳)

ジャパン会場で80歳同窓会を開催!

「東京水産大学の同期生12人が、200m自由形に出場する私の応援に駆けつけてくれました。南極観測隊や捕鯨船で活躍し、大学では遠泳で鍛えられた連中なので、泳いでいる私を見て彼らもウズウズしてきたことでしょう(笑)」



▲スタート前の選手紹介アナウンスをする大島沙知子アナウンサー

4 大会の雰囲気盛り上げるアナウンサー、7名の女子アナチーム

レースごとに呼び上げる選手紹介のアナウンス、日本新記録世界新記録のアナウンスで会場は大拍手で最大に盛り上がる。大会4日間を通じて裏方として努力しているのが競技役員を通して

告員だ。山本芳栄主任以下6名の女子アナ達が頑張っている。その中の一人、大島沙知子さん(30歳)は5年前に競技選手を引退したのを機会に、「マスターズ大会の裏方の仕事を知りたいのも勉強になると、山本芳栄さんの勧めで通告員のお手伝いをしたのがきっかけです」という。その後結婚、出産とブランクはあったものの、現在名古屋在住のため、今大会の通告員として参加した。「難しい名前や知らない地名などあり、毎回勉強することばかり。でも楽しいですね。大会の雰囲気を盛り上げるため、全員で工夫しています」と大島さん。マイク前の皆の表情は明るいのが印象的。本大会の女子アナは全員美人ぞろいとの評判の声が。

5 夢の競演! 元トップスイマーリレーに会場は大盛り上がり

混合200mメドレリレー(120歳区分)に大会スポンサーのデサントからアリーナSTが参戦。一泳は100m背泳ぎの元日本記録保持者・錦織篤さん、二泳は北京五輪100m、200m平泳ぎ代表・末永雄太さん、三泳は800mリレー元日本記録保持者・山下紀衣さん、アンカーがアテネ五輪800m自由形メダリスト・柴田亜衣さんという豪華メンバーだった。レース中にメンバー紹介がアナウンスされると会場の視線が集中。1位でゴールすると観客席から大きな拍手が起こった。現

役時の大会では混合リレー種目はなく、柴田さんは「男子選手とチームを組んだり、一緒に競うのは初めてなので新鮮で楽しかった」と笑顔。練習不足を気にしていた末永さんは「現役時代とは体型も変わりましたが(笑)、リレーパワーで思ったよりいいタイムで泳げました」と満足げ。デサント社員は「仕事と並行しながらもマスターズ水泳を満喫できました!」と、レース終了後は急いでブースでの販売業務に戻って行った。



▶左から柴田亜衣さん、山下紀衣さん、末永雄太さん、錦織篤さん

「おめでとうございます！」

30回出場者表彰・10名



岩田 晃夫さん
毎日マスターズ
スイミングクラブ
67歳

**30年出場
できたのも
一緒に参加する
チームメイトが
いたから**

「38歳のときに始まったこの大会を、30年出場することができたのは、遠方の会場でも一緒に参加するチームメイトがいたから。仕事のスケジュールや冠婚葬祭の調整など家庭や周囲の協力があった結果だと思っています。この30年でタイムは大幅に落ちたそうだが、「技術の引き出しは増えたので、それを生かして水泳への恩返しを続けていきたいと思っています」と誓っていた。



大崎 喜子さん
STマスターズ関西
75歳

**世界新記録
表彰と同時に
30回出場表彰、
涙が出そうな
感激が**

「30年出場の表彰前に世界新記録表彰があって、いつも以上の喜びに涙が出そうでした。数々の世界新記録を樹立しながらの30年に感慨深い表情が浮かぶ。「あまり30回を意識したことはありませんでした。大会前後にいるんなアキデントがあっても不思議とこの大会には出場出来た事を思い出します」と振り返る。



芦沢 哲男さん
東京アスレチッククラブ
82歳

**「長い髪の
泳法審判員」
として活躍**

「マスターズ大会の立ち上げから競技役員をしながら選手としても参加し続けてきました。シンボルマークのボニーテル姿で長年本大会の泳法審判員を務めてきた。早稲田大学水泳部出身で、現在も水泳指導をしながら週3〜4回の練習を欠かさない。「一緒に参加し続けた妻（俱子さん）は、申請の手続きが遅れて今年同時に表彰できなかった」と残念そう。



宮内 勤さん
立川市水泳協会
72歳

**「楽しく
丈夫で長寿」が
モットー**

「長野の山奥から東京へ出て55年。片道1時間かけて天竜川まで行き、小魚がたくさんいる中で流れを横断、また流れに沿って下り、潜っていたのは子供のころの良い思い出です。長水路短水路39種目出場（年間）を目標に、「楽しく丈夫で長寿」をモットーに日本全国水泳仲間との交流を深めながら続けていきたい。50回出場に向け、まずは30回達成！



藤本 圭子さん
アイランド高槻
スポーツクラブ
80歳

**13回までは
夫婦で、
あと17回は
息子達の
協力だ**

マスターズ水泳の仲間、アイランド高槻の藤本さんはすっかり有名人だ。30年連続出場本当におめでとう。「連続13年までは夫と励まし合い出場しました。あとの17年は息子達の協力と支えがあり、80歳になるまで泳ぎ続けることができました。チームメイトと30年間の健康に恵まれた幸運に感謝です」と、元気にコメントしてくれた。



今西 モトさん
CACスポーツクラブ
77歳

**息子と一緒に
水泳を続けて
いきたい**

「花も嵐も踏み越えて、いつのまにか30年経ちました」とユーモアたっぷりに喜びを語った。「先日、知的障害を持つ長男が、千葉県障害者水泳大会で優勝したことも嬉しいことでした。これからは息子と一緒に長く水泳を続けていきたいと思っています。卓球でも世界大会で活躍する実力の持ち主で「卓球で反射神経、水泳で持久力を養っています」。



遠藤 典子さん
大鷲マスターズ
スイミングクラブ
62歳

**レース結果も
早くわかり、
いろいろと進歩
役員の方に
感謝！**

「この30年で参加人数が増え、日数も長くなり、何年かに一度は地方大会となって観光の楽しみも加わりました。また、技術の進歩により映像で泳いだタイムが電光掲示され、自分の名前が表示されると一流選手のような気持ちになります。最近ではレース結果も早くわかり、いろいろと進歩したと実感。「役員の方には感謝でいっぱいです」。



山中 萬市さん
ST大正スイムチーム
74歳

**いつの間にか
30年**

自分のペースで週に3回練習を続けている山中さんは、「いつの間にか30年になりましたね。30年前から所属していたスイミングスクールが突然クローズしてしまったのがショックでした。現在は自宅近くの区民プールで泳いでいる。腰の手術もしたので余り無理はできないが、自作の器具を使ってペラндаでトレーニングもしている。



**上村 正さん・
揺子さんご夫妻**
ロンドスイミングスクール
66歳

**競技役員は
マスターズ
水泳への
感謝の心で**

「東京で開催されるジャパンマスターズは必ず夫婦で競技役員をしています。こんな素晴らしいマスターズ水泳大会を立ち上げてくださった方々への感謝の気持ちと水泳を愛する心で競技役員を務めています」と夫婦口を揃えて話す。上村家は娘夫婦と孫もスイマーという水泳ファミリー（詳細は本誌「ライトアップスイミングライフ」のコーナーに掲載）。

祝！連続出場！

20回出場者表彰・38名



後藤愛子(ウイン福島)、佐藤幸子(ウイン福島)、名木敬一(TSC郡山)、佐藤兌(ビッグツリー)、山本正之(ビッグツリー)、坪井泰子(JAC土浦)、島崎典(ル・銚子)、深沢雅子(コナミ稲毛)、瀧下節子(セ・志木)、瀧下敏和(セ・志木)、堀克夫(SW北本)、鹿島芳久(エキュ)、福島千代(立川水協)、木島正夫(協

栄SC)、野上新五(コナミ西葛西)、石川忠男(東水会)、武田安弘(ブスイレン)、下瀬三枝子(S-APEX)、藤原忠司(すこやかST)、佐藤和宏(T2)、大知弘明(T2)、船野哲夫(ル・東伏見)、後藤紳一郎(セ・西新井)、小杉聖子(TT桜泳M)、倉田政枝(BIG横浜)、永島郁子(ザバス鶴見)、笠松

秀治(東急たまブラ)、大森佳代子(BLUEEx)、石川修(磐田カルチャ)、橋本雅子(ソノダSS)、玉城邦(エルアテイン)、木村徳子(JSS山本)、高木忠之(STEP)、田淵五郎(凌泳会)、井上隆史(凌泳会)、前川博美(ジャパニコ)、多賀徹(広島イルカ)、安部公子(T風)

氏名敬称略

10年連続出場者表彰・77名



藤田仁(OSP)、高橋定俊(JUMP)、須藤朱美(ライブ)、緑川栄子(アザレア)、門池妙子(ダッシュ前橋)、桜田加代子(ダッシュ前橋)、金井明人(セ・前橋)、仲田盛一(JSS宇都宮)、林孝子(JAC土浦)、石黒潔(JAC土浦)、石躍有美(DSU)、会田育代(コナミ市川)、大森敏明(セ・越谷)、南雲文子(東LSC)、野村奈々子(東LSC)、酒井マサ子(コナミ川越)、大木靖邦(浦和水連)、馬場かおり(浦和水連)、加藤祥子(スウィン東光)、竹村美和(ぶらうにい)、竹村克久(ぶらうにい)、福島千代(立川水協)、青山秀美(セ・西東京)、中村八重子(FIRST)、太田美紀(1ストローク)、増山一雄(コナミ西新井)、

土肥正明(コナミ西新井)、小林和代(S-APEX)、篠原裕子(東京ドーム)、岡部信代(東京ドーム)、松下重乃(東京ドーム)、中島和子(コナミ稲城)、中島昌彦(コナミ稲城)、高橋洋二(ル・赤羽)、森下亜紀(金町SC)、山本修一(理大しづき会)、大倉将敬(メ・吉祥寺)、平田みよ子(ヒュア)、吉岡優子(ヒュア)、中島尚子(RC21)、大田恭美(コナミ本店)、下大園晶(コナミ本店)、榎本陽(SF白金)、小野千香子(オアシス新宿)、堀越節子(Team K)、加山紀子(Team K)、守谷宏(メ・町田)、池田薫(富大寒中)、中村心(あらいSS)、門馬かよ美(コナミ青葉台)、宮原綾子(コナミ青葉台)、安池一雄(大磯MSC)、

橋本裕正(コナミ横浜)、中島英利子(グランディア)、ヴァンフーラーカーティス(ムラサキSP)、野田洋史(セ・F東戸塚)、吉川潤(セ・F東戸塚)、土屋恵美子(フォルツァ)、野村佳子(WITH H)、中山善彦(ランブル)、土川博(White S)、林太志(AFAS)、定者寿子(チームアマン)、室岡隆之(チームアマン)、吉田克史(静水会)、佐藤秀顕(デルフィナ)、早川春雄(てんちゃ)、増田益野(大津スイムC)、宇野嘉隆(イトマン草津)、新貝勝(城陽SS)、藤ノ井俊樹(コナミ北浜)、加藤武子(茨木SC)、前川博美(ジャパニコ)、河野香里(広島イルカ)、久保貞子(SSS防府)、富松正則(黒佐水泳学校)、立石正巳(KUS)

氏名敬称略

世界記録突破!

4日間を通して、7つの世界記録が誕生した。
ここでは、見事に世界新を打ちたたてた6人のマスターズスイマーの喜びのコメントを一挙紹介!



杉本 春美さん
(毎日M-SC・75歳)

50mバタフライ/75歳区分
41秒54

「昨年、雑誌の取材で世界新の夢を語ったので、なんとしても出したいと懸命に練習を積んできました。70歳で初めて世界記録を出したこのプールとは相性がいいんです! 喘息治療目的で45歳から水泳を始め65歳まで自己ベストを更新。世界記録を狙うまでになりました。今は筋力、体力に合う効率的な泳ぎを探索しています」



梶原 勤さん
(山梨県東SC・80歳)

100m平泳ぎ/80歳区分
1分39秒73

「世界新記録は、79歳の時から「狙える!」と思って泳いできました。この日を迎えるにあたり、住民票も、パンツ名(FINAマーク)もチェックし、準備万端で挑み、スタートし飛込んだ瞬間、波に乗る感じで泳げたので、練習の成果が、後半もばてませんでした。練習は週5日、1800~2000mを泳ぎます。今後は、200m平泳ぎと200m個人メドレーで世界新記録に挑戦したいです」



林 崇さん
(ウエスタン・80歳)

50mバタフライ/80歳区分
38秒05

「高知県から後輩と二人でやって来ました。70歳区分で初の世界新記録、75歳区分、今回の80歳区分と合計10個目の世界新記録となりました。あまり調子はよくなかったのですが、昨日50m自由形で1位になって気分が上がってきたようです。月、水、金と週3回は欠かさず練習をしています。さすがに80歳になると疲れが残りますね」



小林 良さん
(コナミ鳴海・28歳)

100m平泳ぎ/25歳区分
1分02秒24

「学生時代の日本選手権は持病の花粉症で記録が出せませんでした。今回は7月開催なので体調は十分。先週行われた愛知県選手権での実戦を生かし、世界新記録が出せました。また、昨年団体5位となり、よい泳ぎをつかんで引退できたのも世界新記録につながったと思います。パーソナルトレーナーの仕事をしているので、学生時代の練習量はこなせていませんが、50m(日本新記録)、100mを得意としているだけに目標達成の喜びもひとしおです」



大崎 喜子さん
(STマスターズ関西・75歳)

400m自由形/75歳区分
6分12秒25

200m個人メドレー
3分32秒94

「これで世界新記録212個目になります。今年は75歳区分で記録を出したいと狙っていた400m自由形は200mまで調子は良かったのですが、後半200mのペース配分に失敗。ラストの鐘が鳴るのが聞き取れませんでした。今回は30回出場と同時に世界新記録表彰もしていただきました。感慨深いものがありますね」

寿泳クラブ 混合4×50mフリーリレー/360歳区分 3分48秒47



「90歳が4人そろって世界新記録なんて夢のようです」(石井さん) / 「横浜国際プールで合同練習しています。皆さんの力の結集です」(白山さん) / 「大好きな大会でこの記録、大変嬉しいです」(江夏さん) / 「6月に出した記録を3秒も短縮しての世界新記録だけに嬉しいです」(渡邊さん) 写真左から石井菊江さん、白山勝三さん、江夏瑛さん、渡邊改三さん

健康安全クリニックより

み み は な
3387

耳鼻咽喉科と水泳



>>> 講師◎福田裕次郎(愛知県がんセンター中央病院・頭頸部外科/公益財団法人日本水泳連盟ドクター会議メンバー)

病気になる
日常生活に支障が出やすい
「耳・鼻・口腔」

耳鼻咽喉科で扱う病気は、のど風邪(急性咽頭喉頭炎)や鼻風邪(急性鼻炎)などありふれたものが多く、かつ毎日鏡で自分の顔は見ているにも関わらず、口の中やのどをじっくり見たことがある人は稀です。耳、鼻、口腔といった人体の感覚器が多く集まる場所ですから、病気になる日常生活に支障が出やすいのです。夏になり学校でもプールの授業が始まるころになると、「耳掃除をしてきてください」とよく言われたものです。なぜ水泳をするのに耳掃除をしなくてはいけないのでしょうか。耳垢は外耳道(いわゆる耳の穴)の皮脂腺からの分泌物とほこりなどが混ざった垢です。通常は段々と耳の入り口の方へ出てくるため、週に1回も耳掃除を行えば十分なのですが、中には湿った耳垢の人や、マスターズスイマーのように年がら年中プールに浸っている人の場合は、耳垢が湿ってしまい耳の奥にべっとりと付着してしまうことがあります。耳垢が耳栓の

マスターズスイマーたちも興味深く「耳・鼻・口腔」の話聞いていた。



慢性中耳炎を放置すると
難聴が進行
専門医に相談を

ようになり聞こえが悪くなったり、またそれを必死に取り出そうと、耳をほじくり返して外耳炎を引き起こしてしまふこともあります。普段から定期的に耳掃除はしておきましょう。加齢に伴う症状の一つが難聴です。多くの方は加齢性難聴といつて、年齢相応の聴力低下なのです。心配はいりませんが、なかには繰り返す耳漏(膿)が特徴である慢性中耳炎が隠れている場合があります。放置

すれば鼓膜に穴が残り、難聴が進行してしまいます。せっかく大会に向けて一生懸命練習したのに、いざレースでスタートの号砲が聞こえないのではたまりません。専門医に治療してもらふことで治る病気ですので、きちんと相談しましょう。

鼻炎や咽頭炎(いわゆる風邪)は鼻水、鼻つまり、咳、痰と厄介な症状が続く病気です。ウイルス感染によって発症し、風邪薬や抗生物質を内服することで多くの場合は数日で軽快しますが、咳は最後まで残ることが多いです。室内プールでは塩素が充満した空気が刺激になって咳が出やすくなります。春先に多い

花粉症(アレルギー性鼻炎)の場合では、室内プールという環境と湿度が助けとなり、むしろくしゃみや鼻水などの症状が軽くなる経験があると思います。いづれにしても泳ぐ前に鼻水はしっかりと噴んでおき、常に鼻の通りをよくしておくことが大切です。かかりつけ医に気軽に相談することで大病になる前に病気を治すことができます。健康第一で無理をなさらぬよう心がけていただきたいと思います。

私のとっておき 練習メニュー



飯田 彰さん

Profile

いいだ・あきら
1954年4月13日生まれ、59歳。福岡大高学部卒。小学校で200m、400m自由形学童新記録樹立に始まり、自由形で中学新記録、高校新記録を樹立。大学時代は日本選手権100m、200m、400m、1500m自由形全種目優勝、アジア大会、ユニバーシアード大会等にも出場を果たす。7年前にマスターズチーム泳愛倶楽部を立ち上げ、マスターズ大会では各種目で日本新記録、800mフリーリレーなどでは世界記録も突破している。ジュニア選手から五輪出場選手まで指導に携わった経験を生かし、現在はスイミングクラブシーホース（水泳の家庭教師）代表、泳愛倶楽部（マスターズ）代表を務める。

○月△日【飯田流】練習メニュー

■練習内容

① W-up	400m(SKPS-100IM)
② Kick	200m×3本(4分30秒) 1本目:Frサイドキック10カウントサイドチェンジ 2本目:IM/3本目:Fr
③ Pull	200m×3本(3分30秒) 1本目:IM/2本目:フォーム重視/3本目:スピード重視
④ Swim	200m×3本(3分30秒)…プルのタイムよりも速く泳ぐ 1本目:IM/2本目:Fr/3本目:Fr
⑤ Swim	100m Loosen
休憩	5分
⑥ Kick	50m×10本(1分15秒)
⑦ Pull	50m×10本(1分15秒)
⑧ Swim	50m×10本(1分15秒)
⑨ Down	200m
Total	4000m

メニュー解説 時期■100m自由形、200m個人メドレー出場予定の1カ月前 時間■2時間(長水路)

私は名古屋市内の市民プールで週3回泳いでいますが、火曜日は長水路で持久力をつけ、木・土曜日は短水路でスピードを目的として練習しています。

ウォーミングアップはいつも同じで、体調が悪いときや、やる気のないときも泳いでいるうちに調子上がるように努めています。必ずSKPSのタイムを確認し、その日の調子をみて悪いときは無理をせず、ドリルに切り替え、「フォームがよくなれば速くなるんだ」と言い聞かせて練習しています。やはり還暦間近なので、決して無

理はしない！ことが大事だと思っています。上記のメニューは持久力の練習で、個人メドレーと自由形中距離のためのものです(自由形の200mまでの練習も同じ距離、回数)。火曜日は毎回同じ練習メニューで、どのメニューもディセンディングで1本ずつ上げていくのを楽しみながら泳いでいます。基本的に長い距離を頑張ると、次回からの練習がイヤになるので80%くらいで泳いでいます。

泳ぎで注意しているのは、自由形、背泳ぎでは体軸が崩れないこととフラット姿勢

で抵抗をより少なくすること。平泳ぎ、バタフライでは、身体のうねりによる体重移動がスムーズに行われているかチェックしています。

練習⑥～⑧は大会前、よりスピードを求め、本数も8本にしています。Kickは1分45秒、Pull、Swimは1分30秒とし、休憩を多くとって全力で泳いでいます。

これからは歳を重ねるごとにタイムは下降線をたどると思いますが、水泳技術の進歩に合わせられるようなきれいな泳ぎを研究し、長く楽しく泳ぎ続けたいと思います。

体づくり

新連載

日本水泳トレーナー会議代表 加藤知生

「日本水泳トレーナー会議について」

トレーナーの
国際大会派遣は
30年ほど前から

今回から日本水泳トレーナー会議より、水泳のコンディショニングに関する情報を連載させていただきます。水泳を愛し、実践される方々の一助となるお話を掲載していきます。連載1回目は、日本水泳トレーナー会議の紹介です。

まず皆さんは日本水泳トレーナー会議という組織をご存知でしょうか？ 正式名称は「公益財団法人 日本水泳連盟 医事部連携組織 日本水泳トレーナー会議(以下トレーナー会議)」です。ここでいうトレーナーとは、いろいろな手段を用いて選手の体調管理やコンディショニング、ケガの予防、救急処置、リハビリテーションなどを行う人のことです。

さて、日本水泳連盟の派遣によるトレーナーが国際大会に帯同したのは、今から30年ほど前の1984年ロサンゼルスオリンピックと記録されています。それは、鍼灸・マッサージ師の資格を有した方でした。以降1986年アジア大会へ浦辺幸夫氏(広島大学医学部、トレーナー会議副代表)、1988年ソ

ウルオリンピックに木村貞治氏(信州大学医学部、トレーナー会議顧問)が帯同し、水泳日本代表チームにおけるトレーナーサポートが始まりました。

しかし当時、国内における任意団体はもとより、日本水泳連盟の組織内にも水泳を対象としたトレーナー組織は存在していませんでした。そこで、日本のスポーツ界全体に医・科学的サポートの重要性が認知されつつある中、武藤芳照先生(日本大総合研究所長、東京大学名誉教授、日本水泳連盟評議員)の呼び掛けにより1991年、日本水泳トレーナー会議を発足しました(これに先立ち、1988年には日本水泳ドクター会議が立上げられている)。

**現在は
疲労回復だけではなく、
パフォーマンス
向上のための
コンディショニング
なども指導**

トレーナー会議発足当初、水泳界におけるトレーナーへの要望は、主としてマッサージなどによる疲労回復が中心でした。その後、水泳肩や平泳ぎ膝などの疼痛に対して物理的療法を用いたり、身体の動きの改善にストレッチングや徒手療法などを



▲2012年ロンドンオリンピック水泳会場控え室にて連戦する競泳選手のマッサージを行うトレーナー3名

用い、水泳現場でその有効性を示してきました。

それから20余年を経て現在では、疲労回復だけではなくパフォーマンスにつながるコンディショニング、そして傷害予防に向けてのトレーニングを指導するに至っています。

トレーナー会議の設立趣旨は、
①水泳選手に関わるトレーナーが、健康・スポーツ医学に携わるトレーナーとしての資質を向上させる
②水泳選手・水泳愛好者・指導者や水泳関係者への支援活動により、日本水泳界の発展に寄与する

この基本理念のもと2013年現在、会員数は230名。構成会員の有する資格は理学療法士、鍼灸師、あんま・マッサージ・指圧師、柔道整復師、日本体育協会公認AT、看護師、薬剤師など多岐にわたります。

マスターズスイマーへの
サポートの必要性

今までの活動はトップレベルの選手やジュニアスイマーに対するサポートが主でしたが、昨今のマスターズ水泳の普及により、マスターズスイマーのためのサポート活動も本格的に行う必要性を感じております。

今後はマスターズ水泳協会とも連携しながら、このような紙面での情報発信だけでなく、様々なマスターズの大会にもお邪魔させていただきながら、楽しい水泳ライフの実践、速く泳ぐための「からだづくり」等、水泳に役立つサポート活動に努めてまいりたいと思います。

さしあたって、9月21日、22日に横浜で行われるウーマンズ・スイム・フェスティバルにも当会の企画を行う予定であります。詳細は実行委員会からお送りする案内をご参照ください。ぜひご期待ください。



▲ユニバーシアード(カザン)のプールサイドでコンディショニングを行う選手とトレーナー

快眠クリニック

良い睡眠は、良いパフォーマンスをつくる

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。



睡眠がミスを招く!?

体調と睡眠の関連性が高いことがわかってきているものの、忙しいとつい睡眠時間を削ってしまいます。しかし、関越自動車道で発生した観光バスの事故をはじめ、電車や自動車事故の原因のひとつが、睡眠不足や睡眠障害であると、その後の調査などで報告されています。つまり、日中の活動中に起こるヒューマンエラーは、睡眠の質が関係しているのです(図1)。

そこで今回は、睡眠がスポーツ・パフォーマンスを左右するという研究報告をご紹介します。まず1つ目は、生活習慣病の予防などの健康増進に効果的な有酸素運動を、早朝、夕食前、夕食2時間後に行った場合に、いつが睡眠の質を高めることができるか、という実験です(A Tレベルの有酸素性運動が睡眠に及ぼす影響)、吉田ら、1999年)。結果は、夕食2時間後の有酸素運動が最も寝つきが良くなり、深い睡眠が増え、中途覚醒は減少して翌日の覚醒レベル(スッキリ度)が高まりました(図2)。

2つ目は、睡眠とスポーツのパフォーマンスの関係についてです(睡眠のスポーツ競技に与える影響)、大須、吉田ら、2003年)。オリンピックや全日本選手権に出場した体操競技選手と地方大会に出場した選手に、

図1) 車の居眠り事故が発生している時刻

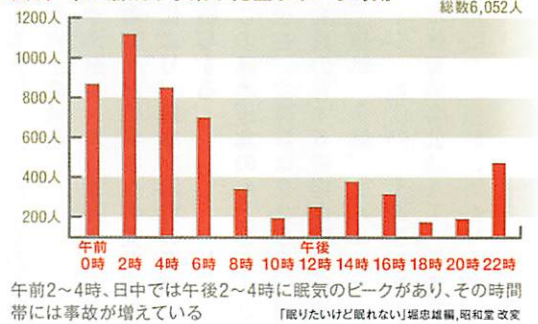
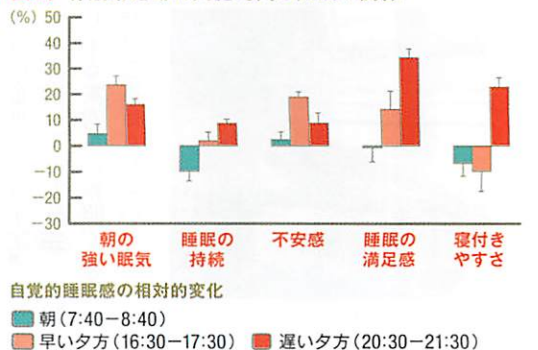


図2) 有酸素運動の実施時間と睡眠の関係



(睡眠時間の延長が大学バスケットボール選手の競技パフォーマンスに及ぼす影響)、Mah CD, Mah KE, Kezirian EJ, Dement WCら、2011年)。

平均は8時間睡眠

睡眠状況調査のために睡眠日誌を大会1カ月前から大会翌日まで記録してもらったところ、日頃から睡眠習慣(睡眠量と時間帯)が規則正しく、大会中も同様の睡眠が得られた選手が、練習時と同じパフォーマンスを発揮できました。一方、大会前や大会中に規則正しい睡眠を確保できなかった選手は、練習時よりもミスが多く、日頃のパフォーマンスを発揮できませんでした。また、バスケットボール選手に、5~6週間に1日10時間睡眠を推奨して睡眠時間の延長を図ったところ、約1時間の睡眠が延長されたこと(実際の睡眠は8時間20分)で、日中の眠気と疲労度が減少し、フリースロー成功率が9%、3点のフィールドゴール成功率が9.2%向上したという実験もあります。

このように、睡眠は翌日の体調を決定づける要因のひとつであり、健康な毎日を送るために欠かせないものです。健康のためにはもちろん、水泳でのパフォーマンス向上にも、規則正しい睡眠習慣をおすすめします。

ちなみに、2010年のNHK国民生活時間調査では、日本人の平均睡眠時間が7時間14分に対して、アスリートは8時間4分と約50分多く睡眠をとっていました。あなたの睡眠は十分ですか? 一度、記録してみるのもいいかもしれませんね。

ライトアップ スイミングライフ



第 上村 正さん・揺子さん夫妻
39 (66歳/ロンドスイミングスクール)

夫婦一緒に ジャパンマスターズ 連続30回出場!

第30回記念大会となった今年のジャパンマスターズ。そこで夫婦そろって30回出場表彰を受けたのが上村さんご夫婦だった。夫婦はもとより、娘家族も皆、スイマーというスイマーズファミリー。そんな上村家と切っても切れない水泳との縁を語っていただいた。

文◎田中千代実

プロフィール

プールで出会って結婚した上村夫妻。揺子さんが33歳からマスターズ大会に出場したのをきっかけに高校時代水泳選手だった正さんも参戦。今年共にジャパンマスターズ30年連続出場となった。近所に住む長女と次女の家族も全員スイマー。正さんと娘夫婦は実業団でも活躍している。

▼今年のお盆休みはそれぞれが多忙な娘夫婦に協力してもらって念願だった家族全員水着姿での集合写真を撮影! 今回の受賞を家族に祝福されますます気持ちりが充実とのこと。撮影協力:ロンドスイミングスクール東村山



3世代11人の 水泳ファミリーが結実!

夫婦揃って今年ジャパンマスターズ30年連続出場の表彰を受けた上村正さんと揺子さん夫妻の出会いは、今から45年前。元水泳選手だった正さんがプールに練習に来ていた揺子さんとお会ったのがきっかけだった。そして最初にマスターズ水泳を始めたのは揺子さん。33歳のとき水泳教室に通いマスターズ大会に出場。その一年後に正さんも参戦した。

「高校時代水泳選手だった僕は、実はマスターズ大会をあまくみていたんです。ところが出場してみると年齢を重ねる自分との闘いというシビアな面もあって、連続出場しているとやめられな

くなりました」

年を重ねてもタイムを追求できる水泳の楽しさに夫婦でどっぷりはまり、正さんは禁煙にも踏み切った。

「30年ということは娘が小学校のときから夫婦で遠征していたことになりました。留守番をさせられていた娘たちがどう思っていたかわかりませんが、私たち夫婦にとって大きな問題がない限り、大会に出場することは当然のことでした」

「留守番をさせられていた」長女・伊藤由夏さん(41歳)と次女・橋本由紀子さん(39歳)も実は現在マスターズスイマー。そしてふたりが選んだ伴侶も団体や実業団で活躍する競泳選手というから、娘たちが水泳に夢中になって真摯に取り組む両親

の姿を肯定し応援していたことは間違いなさそうだ。

「娘に水泳を無理やりやらせたこともありませんし、ましてや『結婚相手は競泳選手にしる!』なんて言ったこともないのですがね(笑)」

現在、ふたりとも実家の近くに住み、長女の娘3人と次女の娘2人も同じスイミングクラブの選手コースや育成コースに通っている。こうして画せずして3世代11人が全員スイマー!というファミリーが結成された。

「積み重ねた
ごく普通の毎日が
ステキなものになった!」

「夫婦揃って泳ぎ続け、子どもと孫も一緒に水泳に夢中」というまさにマスターズスイマーの

憧れの形を実現した上村さん。その秘訣を聞いてみた。

「ごく普通の毎日を積み重ねてきたらステキな形になったというのでしょうか。水泳が大好きでこんなに長く続けてこれたことは幸運だったと思います。連続出場のためにみんなが無理はせず、しかし当日を無事に迎えるためお互いに助け合うという普段の姿勢が大切なのかもしれないですね」と正さん。

「私は素人から水泳を始めてるので楽しく泳ぎ続けられればいいなと思っています。家族みんなが水泳をしてもそれぞれ

れが目指しているものは違うから、選手として真剣にタイムを狙うことも楽しく泳ぐこともどれも尊重しています」と揺子さん。

「家族みんなでサポートしながらいつまでも水泳を続けていくには、健康でいることとみんなが水泳を好きでい続けることが大事です。水泳がくれた僕ら家族の幸せですから感謝の気持ちを忘れずにいたいです」
大会運営を手伝うことでその感謝の気持ちを表したいと関東開催のときには夫婦ともに自ら競技役員をかつて出ている。

赤鯨水泳会

(愛知県・東海市)



チーム名の由来は
愛知のシャチ、
そして情熱の赤

海に囲まれた知多半島の仲間を中心に、楽しくをモットーに活動している、マスターズ水泳チームの赤鯨水泳会です。名前の由来は、海に囲まれた地域ということで、魚の名前で、愛知のシャチ、

情熱で元気なイメージのチームカラーの赤を取り入れ、地域の方や年配の方にもわかりやすいチーム名にしました。メンバーは20代〜70代で、親子、夫婦、兄弟姉妹と家族も多く60名ほどいます。長水50mの東海市営温水プールをホームに、朝練は、プールに託児所もあるのでママさんや主婦と女性を中心に、夜練は男性や若手を中心が集まって泳いでいます。

年末の恒例行事は
50m×108本の
泳ぎ納め

マスターズ大会はもちろん、オープンウオーターやマラソン大会にも毎年参加しています。海が近いこともあり、カヌーやパドルボードなど、海での活動もあります。

年末には、地元の水泳部や選手コースの学生、メンバーのお友だち、市営プールのスイマーの皆さんと、除夜の鐘になぞらえ、50m×108本の5400m泳ぎ納め恒例行事です。また、チームユニフォームのシャツや旗も、知多半島の切り絵作家さんに型切り、染めとデザインして手作業で作っていただいたり、地元出身の吉本芸人さんがイラストデザイン、地元のTシャツ屋さんで作っていただいたり、地域の方にもたくさん応援していただいています。

ほどよい田舎さと
団結力の強さが持ち味

結成13年ですが、ほどよい田舎のチームであり団結力も強く、地元知多半島の水泳大会では、8年連続団体優勝をしています。マスターズ大会でお会いしましょう！
(戸田美代子)

協会からの お知らせ

ワールドワッペンについて

2012年ワールドワッペンの予約販売受付を開始いたします。1セット1,500円。限定130セット。申込のフォームがありますのでお問い合わせください。ランキング販売については未定です。わかり次第、

ホームページでご案内いたします。

ワッペンをご購入希望の方は郵便局窓口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。現金不可。

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)8階スィムウェアコーナーにマスターズインフォメーションを設置いたしました。記録・大会要項の閲覧等ご活用ください。

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
10月27日	第9回日本海マスターズ水泳大会	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27日
11月10日	第28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	S	大越 義之	048-855-3372	10月24日
11月17日	第7回静岡オープンマスターズ短水路水泳大会	静岡県スイミングクラブ協会	浜松市総合水泳場	S	山下 松久	0538-32-4119	10月4日
11月23日 ~11月24日	2013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4日
12月 8日	第74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	10月17日
12月22日	KAKOGAWA マスターズスイムミート2013	KAKOGAWA マスターズスイムミート2013実行委員会	平荘湖アクア交流館	S	緒方 勢吉	079-433-1100	10月23日