



マスターズ News {ニュース}

2013年12月20日

2013 December
第 115 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/>

2014年度 日本マスターズ水泳短水路大会 全国25会場

4月 5日・6日 (日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール (アクアパレット松山)
6日 (日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ
6日 (日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
13日 (日)	長野(長野)	南長野運動公園体育館プール
20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」
20日 (日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森
26・27日 (土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
27日 (日)	三重(鈴鹿)	三重県営鈴鹿スポーツガーデン
29日 (火・祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
29日 (火・祝)	兵庫(神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ
29日 (火・祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール ※
5月 4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)
4日 (日)	兵庫(赤穂)	赤穂市民総合体育館
10・11日 (土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム
11日 (日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
11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
11日 (日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
18日 (日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター
18日 (日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
18日 (日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
18日 (日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校
24・25日 (土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま
25日 (日)	京都(京都)	京都アクアリーナ
25日 (日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ
6月 1日 (日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール

※は変更の可能性あり

■ ジャパンマスターズ2014(第31回日本マスターズ水泳選手権大会)

7月18日(金)~21日(祝) 横浜国際プール

■ ウーマンズ・スイム・フェスティバル2014

10月4日(土)~5日(日) 千葉県国際総合水泳場

■ 2014年度日本マスターズ水泳長距離大会

10月26日(日) (愛知会場) 口論義運動公園屋内温水プール

11月1日(土)~2日(日) (東京会場) 町田市立室内プール

■ ジャパンマスターズスプリント2014

(第2回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会)

11月29日(土)~30日(日) 千葉県国際総合水泳場

■ 第15回FINA世界マスターズ水泳選手権大会

8月3日(土)~9日(金) カナダ・モントリオール

* 詳細はFINA(国際水泳連盟)ホームページに2014年1月15日以降アップされます。

* 参加資格は25歳以上で2014年のマスターズ登録と登録証明書が必要です。

* また登録証明書1名につき1000円が必要です。

入堂 & 受賞おめでとうございます!

西宮すみれ会の吉本弘さんがアメリカにあります国際水泳殿堂にマスターズ部門で入堂されました。スポーツグランプリでは毎日MSCの神谷正保さん、同じく山梨県からのご推薦でT・風林火山の松本 弘さんがダブル受賞されました。おめでとうございます。



2013年度主催大会・公認大会が無事終了

今年の協会行事は、2月・3月東京、大阪、名古屋で開催いたしました「競技役員・指導者講習会」を皮切りに、4月、5月(一部6月)に全国23会場で開催いたしました「日本マスターズ水泳短水路大会」から始まり、7月にははじめて名古屋で開催された「ジャパンマスターズ」、9月には横浜で「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」、10月には京都で4年ぶりに「国際ゴールドマスターズ」と「日本マスターズ水泳長距離大会」(愛知会場・東京会場)を開催

されました。そして11月30日、12月1日は、新しい主催大会となりました「ジャパンマスターズスプリント」が千葉で行われました。参加者の皆様、ご協賛いただきました企業の皆様、主管団体の皆様、そして、大会運営にご協力いただきました競技役員の皆様はじめ、多くの方々のお力添えをいただき無事一年を終了することができました。ここに厚く御礼申し上げます。そして来年度の主催競技会の予定が決まりました(左記)。日

本マスターズ水泳短水路大会の会場は「東京・辰巳」が復活開催、新しい会場として兵庫・尼崎会場が増え全国25会場となり、より参加しやすくなります。来年は競技規則の一部改正もありません。詳しくは、2月より開催される「競技役員・指導者講習会」および次号のマスターズニュースでご案内します。そしてこのマスターズニュースは年4回発行し、チーム代表者様に、会員様の分をお送りさせていただきます。ありがとうございます、必ずお受取り

ようお願いします。最後に、うれしいニュースをご報告いたします。秋の叙勲で(一社)日本マスターズ水泳協会、大崎剛彦会長が「水泳界における功績と、マスターズ水泳の普及」が認められ、「旭日双光章」を受章されました。マスターズ水泳が生涯スポーツとして認められましたことは本当に喜ばしいことでもあります。今後とも登録会員の皆様とともに、もっとマスターズの輪を大きなものにしていきましょう。今年一年、皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

Report 1

ウーマンズ・スイム・フェスティバル2013

「2013年度ウーマンズ・マスターズ水泳競技大会」

9月21・22日 / 横浜国際プール

文◎森田好、田中千代実 写真◎矢野寿明、日本マスターズ水泳協会

華やかな開会、トップ選手が講師となつて行なわれる泳法研究会など、楽しいイベント満載の「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」。今年で17回目を迎えた同大会は、「泳ぐ喜びわかち合う幸せ明日への元気」がテーマ。今夏のスペイン・バルセロナで開催された世界選手権400m個人メドレー金の瀬戸大也選手ら豪華ゲストの出演からなごやかなフレンドリーパーティーまで、例年同様に盛大な大会となった。



1ファミリーリレーも大盛り上がり! 各賞は以下のとおり。ナイトファイト賞/村野ファミリー(サギヌマSC)、ハートフル賞/今道ファミリー(大泉スワロー)、ほのぼの賞/伊藤ファミリー(メガロス調布) 2竹宇治大会委員長の挨拶 3開会式でかわいい歌声を披露した「赤い靴ジュニアコーラス青隊&テンドーファット」の子どもたち 4デモンストレーションスイムでは、バルセロナ世界選手権代表の小堀勇氣、赤瀬紗也香、瀬戸大也、平井彬嗣が登場 5ドライランドトレーニングの講習会も行なわれ、日本水泳トレーナー会議の皆さんが楽しい水泳ライフの実践、速く泳ぐための「からだづくり」の秘密を伝授 6ファンタスティックリレー 7女優の藤田朋子さんが「君が代」独唱

lesson



左・高津真弓さん (44歳) アクティブビート 右・岡田藤子さん (65歳) アンビシャス

「会場で会った瀬戸大也選手が快くサインをしてくださり、アリーナショップでお買い物したら、今度は末永雄太さんもサインをしてくださりました。森田智己選手の背泳ぎスタート教室はすごく勉強になり、とてもラッキーでした!」

宮下純一さん マスターズ水泳教室講師

「少しでも速くなりたいという女性スイマーの熱い思いに応えられるように努めました。大人のスイマーは、自分に合った泳ぎを見つけたことが大切だと思います。参加者の皆さんはお互いにアドバイスし合うなど、女性同志ならではの温かい人間性が出ていてすばしかったです。開会式の華やかさもウーマンズならではですね!」



井上広美さん (54歳) 七尾水泳協会

「オリンピック、世界水泳と応援していた石川県出身の小堀勇氣選手のバタフライ泳法研究会に参加し、くじ引きに当たってサイン入りポーチをいただきました! 11月の石川県大会ではバタフライに出場するので、今回習ったことを練習して頑張ります!」

瀬戸大也選手 2013年世界選手権金メダリスト

「平泳ぎ泳法研究会で参加者の方のご要望に応じて個人メドレーで見本を泳ぎました。女性スイマーの皆さんは、水泳を心から楽しんでいるのが伝わってすばらしいと思いました。水とケンカしないように、手と脚のタイミングに気をつけて抵抗の少ない平泳ぎを目指してください!」





美少女戦隊浦和チーム

「200mを5分ちょうど目指して泳ぐチャレンジリレーで優勝しました！ 昨年は遅すぎたので、今年はルネサンス浦和でコーチにタイムを計っていただいて何度も練習しました。30代から70代までの6人でそれぞれ持ち時間を目指し、結果4分59秒58という記録が出て嬉しいです！」
 (代表・森田洋子さん談)



島村萌生さん(10歳) 島村直美さん(35歳)
 黒崎初美さん(45歳) 加藤郁江さん(35歳)
 ベガサス萌丘

「3回目の参加でしたので、インパクトの強いものに挑戦と思い、ザ・ファミリーリレーにエントリーしました。4人全員バタフライで泳ぎました。皆、得意種目ではなかったのですが、楽しかったです」

World Record



メドレーリレー120歳区分で 世界新記録!

コナミスポーツ&ライフチーム

(土肥亜也子さん・三輪芳美さん・大西順子さん・
 石川順子さん *写真は右から)

「6月の大会で引き継ぎ違反をしたので、今回は慎重に引き継ぎました。メンバーは個人種目を棄権して、このリレーにかけていたので世界記録が出て本当によかったです!」



瀧柳真由さん(35歳)
 山本桃子さん(46歳)
 メガロス調布

「山本さんのすすめで今年マスターズ登録、初めての参加で緊張しましたが、女性だけの大会で楽しめました。先輩の山本さんは5回目の参加で平泳ぎ100mに初挑戦。スピードと持久力が必要で腕が痛くなりましたが、仲間の応援で頑張れました」



山田実奈さん(19歳)
 山田美希子さん(47歳)
 D-FLOW

「「競泳はもういいかな」と思っていたが、同じチームの方たちが参加したウーマンズ大会での楽しい写真を見せていただき、登録を決意。今回が初参加となりました。本当に楽しい大会で、来年も母とともに参加したいと思います」



竹内朋代さん(42歳)
 JAK土浦

「プールのトレーニング以外での鍛え方を知りたかったので、ドライランドトレーニングに参加しました。30分の講習で終了間際に前屈をしたら床に手がつき、その効果に驚きました。50m背泳ぎ出場前で軽い気持ちでしたが、記録が楽しみです」



山村ミヨ子さん(70歳)
 アスカスポーツクラブ

「ロンドンオリンピック銅メダリストの加藤ゆか選手の出身クラブです。学生とき、時々クラブに来ていた加藤選手のフラットで、華麗な泳ぎに心酔して平泳ぎからバタフライに変更。今では大好きになり、少しでもゆかさんの泳ぎに近づけるよう頑張っています」



鴨池スイミング スクール

埼玉から櫻井弘子さんが転居して来てウーマンズ大会のことを知りました。毎年こつこつと500円玉貯金をし、鹿児島空港から出発します。ウーマンズは1年間の目標の発表の場です。また、年配の選手の泳ぎに刺激を受け練習の励みになっています」

World Record



セントラル・二俣川
男子4×100mメドレーリレー 4分04秒18
(119歳以下区分)

青木英明さん(28歳)/知見邦彦さん(33歳)/
高柳洋さん(26歳)/前田崇行さん(29歳)

「このメンバーでの初めて世界記録が突破できて、皆大喜びです。エントリータイムが同じ区分4チームが拮抗していたので、接戦に勝って嬉しさも倍です」



Topics

日本水泳トレーナー会議個別コンデショニングブース開設



講師は水泳選手のコンディショニングを知り尽くしているスペシャリストの地神裕史先生、濱中康治先生、中村拓成先生、三富陽輔先生のマッサージ、ストレッチ、エクササイズの指導を行った。「事前に書いていただいたカルテを見ながらコミュニケーションをとり、おひとり20分程度での指導を行ないますが、あまりの熱心な質問に時間がオーバーすることがたびたびです。レース前のスイマーには可動域を広げ、レース後のスイマーには疲れを早く取り軽くすることに努めています」と地神先生。「ストリームラインを意識して体幹を保つ姿勢がポイントだと指導受けました」と1500mレース前のスイマー。「肩、腰回りの筋肉が落ちているので、家でのやり方を具体的に教えていただきました」と女性スイマー。予約は短時間で埋まり、初日は45人が指導を受け大盛況だった。

プールサイドの声

前田直毅さん
(37歳)TT桜泳マスターズ
1500m自由形

23年振りの水泳の世界

「8月にマスターズ登録して初めての大会。2カ月間試行錯誤しながら自主練に励み、心地よい緊張でレースに臨みました。初めてわかる水泳の難しさに気づき水泳の愉しみがより深くなりました。記録を喜んでくれる人、お互いに刺激を受け健闘を讃えあう仲間に出会えたことが1番の財産だと思っています。18分台目指し、再挑戦します!」



富永俊夫さん
(70歳)両国きんぎよ
1500m自由形

ドーバー海峡ソロ横断泳に初挑戦

「8月14日ドーバー海峡ソロ横断泳に初挑戦しましたが、残り3キロでリタイア。低体温症を防ぐため体脂肪を増やし体重を68キロから78キロまでにしました。長距離大会に向けての練習で体重は4キロ落ちました。800mフリーリレーを泳いだ後の1500mの記録はベストより1分遅い23分でしたが、来年ドーバーに再チャレンジするので体重は落とさなかつもりです。」



セントラル清瀬
4×200mフリーリレー
(160歳区分)

チームワークで日本新記録を目指す

「初めての長水路800mフリーリレーでしたが、素晴らしいプールで気持ちよく泳げました。目標は高く日本記録を目指し、記録更新に練習励みます。小倉さんと渡さんは1500m出場の前哨戦でしたが、渡さんはベストタイムを30秒縮め、小倉さんは初挑戦に仲間の応援が力強く感じられ奮闘。7位に大満足です!」



東京会場

今年241チーム639名(女子265名男子374名)の長距離愛好家が全国から集まった東京会場。参加者全員が競技役員として大会に参加、マスターズ水泳の意味、喜び、感謝をあらためて感じたはず。世界記録5個突破、日本新記録10個が誕生し、素晴らしい大会となった。

Report
2_1

日本マスターズ水泳長距離大会

開催日:11月2-3日
会場:町田市立室内プール
文・写真◎森田好

World Record



A.U.N

混合4×100mメドレーリレー } 4分25秒13
(119歳以下区分)

混合4×200mフリーリレー } 8分53秒54

大野佳子さん(26歳)/林豊大さん(25歳)/
田中堅二郎さん(26歳)/神野亜実さん(26歳)

地元愛知大学水泳部O・Bを中心として結成されたチーム。今まで噂にものぼらなかったチームの世界記録突破に大喜びの姿が印象的だった。4人は、この勢いで混合4×200mフリーリレーにも出場し、ここでも2つめの世界記録を突破。



両国きんぎょ

混合4×100mメドレーリレー } 4分22秒80
(120歳区分)

佐藤雅哉さん(30歳)/松田仁美さん(36歳)/
美濃部公貴さん(37歳)/岩下満智子さん(34歳)

東京からは世界記録突破を狙いにきた両国きんぎょの面々。松田仁美さんは「この記録を狙って名古屋に来たんですから、記録が出せてうれしいです」と仲間とともに、うれしき一杯の様子だった。

台風28号の接近により大会が中止されることも予想されたものの、前日夕方には過ぎ去り、当日は素晴らしい秋晴れとなり、風の紅葉も一段と美しく見えた。その愛知会場では各地から113チーム、228名の参加があり、世界記録突破が3個、日本新記録も10個樹立された。

開催日: 10月27日 会場: 口論義運動公園屋内温水プール
文◎大河内吉行 写真◎日本マスターズ水泳協会

Report 2_2

長距離大会

愛知会場



霞ヶ浦SC

男子4×100mメドレーリレー } 4分07秒21
(119歳以下区分)

滝隼人さん(27歳)/氷川博幸さん(32歳)/
木村悠人さん(25歳)/室谷靖治さん(29歳)

「初めての世界記録は目標以上の記録で、さらに1人1人もベストのタイムが出ました。まだまだ伸びしろがあるので、またこのメンバーで挑戦します!」



セントラルフィットネス東戸塚

男子4×100mメドレーリレー } 4分09秒32
(119歳以下区分)

樋口祐輔さん(26歳)/山口恭平さん(26歳)/
廻立直希さん(26歳)/小倉涼さん(28歳)

「忙しい仕事の合間、時間をつくり頑張った念願の世界記録突破に感無量です。また、さらに更新して記録を伸ばし頑張ります!」



両国きんぎょ

女子4×100mメドレーリレー } 4分47秒03
(160歳区分)

畔柳美津子さん(38歳)/蛭川紗月さん(33歳)/
月岡麻美さん(34歳)/佐藤順子さん(59歳)

「10月14日の愛媛マスターズ短水路大会で、初めてこのメンバーで世界記録が突破できました。その勢いで長水路でも突破することができて大満足です!」



Team風林火山

混合4×100mフリーリレー } 5分19秒13
(280歳区分)

松本弘さん(77歳)/松本勝子さん(70歳)/
河島京子さん(64歳)/藤巻智さん(70歳)

「4歳分歳を重ねましたが、昨年の自分たちの記録を4秒24もタイムを縮めることができました。皆が力を合わせて頑張った証です!」

3大会(4会場)で突破した世界記録一覧 *スプリント大会はP7に掲載

大会名	氏名	チーム名	性別	区分	タイム
ウーマンズ・スイム・フェスティバル2013 9/21~9/22 @横浜国際プール(長水路)	大崎 喜子	ST関西	女子100m自由形	75歳区分	1:20.03
	コナミS&L	土肥亜也子	女子4×50m メドレーリレー	120歳区分	2:03.42
		三輪 芳美			
BIG横浜	大西 順子	女子4×50m フリーリレー	320歳区分	2:55.78	
	石川 順子				
2013国際ゴールドマスターズ京都大会 10/6 @京都アクアリーナ(長水路)	大崎 喜子	ST関西	女子200m 個人メドレー	75歳区分	3:35.17
	2013年度 日本マスターズ水泳 長距離大会 (愛知会場)	A.U.N	林 豊大 大野 佳子 神野 亜実	混合4×200m フリーリレー	119歳以下
A.U.N		大野 佳子 林 豊大 田中堅二郎	混合4×100m メドレーリレー	119歳以下	4:25.13
10/27 @口論義運動公園屋内温水プール (長水路)	両国きんぎょ	神野 亜実 佐藤 雅哉 松田 仁美 美濃部 公貴 岩下 満智子	混合4×100m メドレーリレー	120歳区分	4:22.80
	セ・二俣川	青木 英明 知見 邦彦 高柳 洋	男子4×100m メドレーリレー	119歳以下	4:04.18
2013年度 日本マスターズ水泳 長距離大会 (東京会場)	霞ヶ浦SC	滝 隼人 永川 博幸 木村 悠人	男子4×100m メドレーリレー	119歳以下	4:07.21
	セ・F東戸塚	室谷 靖治 樋口 祐輔 山口 恭平	男子4×100m メドレーリレー	119歳以下	4:09.32
11/2~11/3 @町田市立室内プール (長水路)	両国きんぎょ	廻立 直希 小倉 涼 畔柳 美津子	女子4×100m メドレーリレー	160歳区分	4:47.03
	T・風林火山	蛭川 紗月 月岡 麻美 佐藤 順子 松本 弘 松本 勝子 河島 京子 藤巻 智	混合4×100m フリーリレー	280歳区分	5:19.13

2013国際ゴールドマスターズ京都大会

画期的な 陸上と水泳の同時開催

祇園祭の御輿、美しい舞妓さんが登場して拍手と大歓声が京都アクアリーナの天井に響きわたった。「2013国際ゴールドマスターズ京都大会」は10月5日、京都右京区の京都アクアリーナで2日間の幕を開けた。

大崎剛彦大会会長は「今回は陸上競技、水泳競技とも45歳以上の参加者に限定しています。将来的には他の競技も合わせて、スポーツを愛する多くの方が世界各地から集まり、素晴らしい大会に発展し、スポーツを通じた生きがいづくりや寄与できることを願っています」と挨拶。続いて鴻池清司大会副会長も主催者挨拶をした。来賓の山田啓二京都府知事、続いて門川大作京都市長が祝辞を述べた。いよいよゲストの登場、まず寺川綾さん(背泳ぎ)、オリンピックメダリスト)が見事な背泳ぎを披露した。続いて寺内健さん(高飛び込み)、オリンピックメダリスト)、寺澤徹さん(陸上マラソン)、オリンピックメダリスト)、が激励の挨拶をした。そして最後に大会当日103歳の陸上最高齢競技者の宮崎秀吉

さんが腕を高く上げ、大会を盛り上げる掛け声で開会式を終了した。競技開始、本大会には台湾、オーストラリア、ウクライナ、カナダの4カ国と日本は286チーム、743名がエントリーして、個人種目、リレーなど32種目に挑戦した。

スタートの号令は国際競技会なので「Take Your Marks」で行なわれた。スタンドの応援の仲間、家族も大会を盛り上げ成功させようという雰囲気にあふれていた。2日間の競技の結果は世界新記録1個、日本新記録7個を樹立した。

Topics

ウクライナから 3人のスイマーが初参加

モスクワ経由で14~15時間かけて、(写真左から)フカレフ・イゴールさん(47歳)、コーバルチク・エリナさん(45歳)、クロート・スタニスラフさん(46歳)の3人がウクライナからやって来た。

ロシア語しか話せない3人と片言の英語でインタビュー。そもそも昨年のイタリア・リッチョーネの世界マスターズ大会で声を掛けられたのが、初来日のきっかけとなったという。3人ともかなり実力の持ち主、各種目で好記録を出しメダルを手にしてきた。大会後は沖縄まで足を延ばすとか。



【3人の成績】

- **フカレフ・イゴールさん(47歳)**
200m背泳ぎ(1位) 2分46秒63
100m自由形(2位) 1分04秒63
200m自由形(1位) 2分23秒51
- **コーバルチク・エリナさん(45歳) 女性**
200m平泳ぎ(3位) 3分44秒13
- **クロート・スタニスラフさん(46歳)**
100mバタフライ(1位) 1分05秒27
200mバタフライ(2位) 2分46秒92

Topics

総勢21名の 台湾チーム



出場選手15名、チームのスタッフや応援6名総勢21名の台湾チームは、お揃いのTシャツと「台湾隊」の横断幕でスタンドから大声援を送っていた。チームリーダーの陳榮坤(ちん・えいこん)さん(80歳)は「とても意味深い大会です。規律正しい精神に溢れた大会運営に感動します。日本のスイマーと親しくなり、台湾で会った人たちと再会できるのも楽しみです」と、流暢な日本語でインタビューに応じてくれた。

プールサイドの声

謝謝台湾! 頑張ろう日本!

男子200m背泳ぎに登場した台湾チームのリーダー陳榮坤(ちん・えいこん)さん(80歳)。「謝謝台湾!頑張ろう日本!」とプリントしてあるスイムキャップと水着を着用。東日本大震災の復興と台湾チームみんなの日本への応援の気持ちを込めたのだという。200mを独特の泳法で見事泳ぎ切り、プールサイドで大崎大会会長と力強い握手を交わっていた。



Japan Record

林 崇さん(80歳)ウエスタン

100mバタフライ(80歳区分) 1分34秒51
200mバタフライ(80歳区分) 3分38秒95

100m、200mのバタフライで2つの日本新記録樹立した林さんは高知県からやって来た。着ていたTシャツには「Shimanto 41℃」の文字が!「今年の夏は本当に暑かった。四万十市は四万十川が大きく蛇行して風の吹きだまりのような地形になっているからでしょうか? 月・水・金と週3回は欠かさず練習をしています」ととても元気だ。70歳区分で初の世界記録、75歳区分、今年80歳区分で合計10個の世界記録を突破。今大会ではゴールドマスターズ賞を受賞した。



World Record

大崎喜子さん(75歳)ST関西

200m個人メドレー(75歳区分)
3分35秒17

「個人メドレーは前半飛ばすとダメですね。特にバタフライは怖いから落ち着いて泳ぎました。最後は得意のクロールは後半ダッシュしました。最後の5mでは会場の皆さんの声援はよく聞こえましたよ。ありがとうございます!」と、余裕の笑顔でテレビのインタビューにも応えていた。



3410名が参加!

今回、ミズノ株式会社のご協力により、記念すべき第1回大会となったジャパンマスターズスプリント2013。北は北海道、南は沖縄まで37都道府県734チーム、3410名のスプリンターが25m、50m、100mの各種目でチャンピオンの座をかけ、集結しました。

会場はA面女子、B面男子に分かれ、ダイビングプールはアップやダウン用として使用し、3面がフル回転状態でした。

今大会は、久しぶりに女子の出場者が男子を上回りました。背泳ぎ25mでは男子20組に対し女子は42組と倍以上。他種目でも平均9組多く、女子の初出場者が

多くみられた大会となりました。

特設会場では、日本水泳トレーナー会議の先生方による個別コンディショニングやドライランドトレーニングの実技指導を開催。また、日本代表ヘッドコーチの平井伯昌氏の解説で、寺川綾選手、上田春佳選手、星奈津美選手のデモストレーションやトークショーが行われたほか、各25m種目の優勝者には「ミズノチャンピオンレーサー賞」のスイムキャップとゴーグルがプレゼントされ、盛りだくさんのイベントとなりました。

結果としては、大崎喜子さん（ST関西）が50m自由形（75歳区分）で35秒71の世界記録突破が1個、日本新記録は2日間で13個と大変盛り上がりました。

World Record



大崎喜子さん(75歳) ST関西
50m自由形(75歳区分) 35秒71

「第1回目のスプリント大会に出場をするということで、目標にして泳いできました。飛込み5mで身体がリズムに乗れたと感じ、意識してスピードアップしました。水温も室温もちょうど良かった。今後の目標は、100m、200mバタフライに出場したいですね。がむしゃらではなく、美しいフォームで無理なく泳いでいきたいです」(世界記録突破数は220個目。75歳区分では10個目の世界記録突破)

Topics

ミズノチャンピオンレーサー賞に輝いたのは?

原嶋寿子さん(62歳) ジャスト

初心者から上級者までのマスターズの指導をする名コーチでもある原嶋さん。「32年間泳いでいます。個人種目、リレー種目で日本記録を出してきましたが、この表彰は知らなかっただけに驚きと嬉しさでいっぱいです。さらに「最速セット」という素晴らしい賞品をオリンピックメダリストにいただき喜びも倍増です!」



安達明奈さん・写真中央(29歳) くじらぐみ

「2歳9カ月と8カ月の2人の娘が寝てから、主人に預けて週1~2回練習しています。少ない練習でのこのタイムは上出来です。放送で授賞式を聞き、びっくりにして駆けつけました。とても嬉しかったです」と安達さん。残念ながら、ご主人はレース中のため、受賞場面は見られず! ちなみに写真右は寺川綾選手、左は上田春佳選手。



古賀武文さん・写真左(38歳) 花鳥水月
畑中マヤさん(25歳) 花鳥水月

花鳥水月はチーム5人のうち、今回は2人で参加。常にトップを目指している。川崎での大会では400mリレーで日本新記録を出したものの、今回25m自由形では0.05秒差でライバルに敗れる! 「短水路大会でリベンジ」(古賀さん)。「25m自由型では0.4秒日本新記録に届かなかった、短水路で出したいです」(畑中さん)。



プールサイドの声

三好聡子さん(78歳)、荒瀬八重子さん(75歳)
西本智良子さん(58歳)、中尾桂子さん(69歳)

広島マスターズスイミングクラブ※写真左から初めて組んだ4人でフリーリレー、メドレーリレーで優勝。「野村さかえコーチから、第1回大会は絶対行かないけんと言われ、頑張って広島から4人で来ました! 前日3時からのメインプールでアップできるなんて、気持ちはオリンピック選手でした。2つの優勝に驚いています。背中を押してくれた野村コーチに感謝です!」と4人。



松田有未さん・写真右(21歳)
松田聡美さん(53歳)

セントラル成城
10月に娘さんがマスターズ登録直後に、今大会に申し込んだというセントラル成城の松田親子。「フリーリレーで1泳の娘からの引き継ぎでしたが、ドキドキして娘の泳ぎなど見られませんでした。でも、組で1位になり安心しました」と聡美さん(53歳)。「高校以来4年ぶりの大会で楽しかった。満足しています!」と有未さん(21歳)。



藤井陽三さん(45歳) エーティー

100m平泳ぎ(45歳区分)で1分4秒80の日本新記録を樹立した藤井さん。「1分4秒62の世界記録は出ないだろうと思っていましたが、0.18に迫る良い記録でした。来年1月、2月の大会に向けた力試しとしても、12月開催のこの大会はとてもいい。一緒に泳いだ小野寺さんとは抜きつ抜かれつのライバルなので、今後も頑張りたいです」



私のとっておき 練習メニュー



米沢様子さん

Profile

よねざわ・しょうこ

1935年熊本生まれ、78歳。高校時は競泳で国体2回、インターハイ1回出場。35歳～48歳まではママさんバレーを愛好し、神奈川県代表として全国大会3位入賞。51歳～71歳まで20年間スイミングコーチを務める。マスターズ水泳を始めたのは50歳のとき。65歳で初めて世界記録(100m平泳ぎ)を突破し、その後平泳ぎ、背泳ぎ、個人メドレー、リレー等でも世界記録を突破。2013年4月時点で100個達成。腰の手術、足の骨折などに見舞われたこともあったが、現在は80歳区分に上がる2年後に、再度世界記録に挑戦すべく、リハビリ、練習に励んでいる。

○月△日【米沢流】練習メニュー

■練習内容

- W-up 200m
- Pull 50m×8本(ノータイム)
- Combination 100m×4本(3分20秒)
- Combination 50m×4本(1分20秒)

休憩 2分

- Combination 50m×4本(1分30秒)

きついときは、個人の判断でメニューをカット

休憩 2分

- Combination 50m×4本(2分20秒) 全力で

休憩 2分

- Kick 50m×6本(ノータイム)
- Over Distance 400m×1本(ノータイム) 連続でゆっくりと泳ぐ

Total 2300m

メニュー解説 時期 ■ 鍛錬期 時間 ■ 1時間強 ■ 練習内容 ※すべて種目は自由

我がクラブ(ビッグ・エス・サンウェイ横浜)では、会社勤務現役組は大体夜に練習していますが、還暦を過ぎた熟練組は毎週金曜日と日曜日の11時～12時過ぎまで練習しています。そして、熟練組の最高齢者は87歳、最も若くて68歳で、平均80歳という構成です。その熟練組は、毎週金曜日と日曜日の11時～12時過ぎまで練習をし、会社勤務の現役組は夜に練習をしています。

また5月から9月末まで横浜国際ブー

ルで長水路を1コース借りきって、週に1回程度練習することもできます。

練習メニューを見ていただければわかりますが、特別な練習はありません。ただ、加齢とともに体力が落ちてきますから、主目的としては泳力向上ではなく、いかに泳力を維持するかということを目指したメニューにしています。したがって、練習は最初からガンガン行うのではなく、最初はゆっくりと、体調良ければ少しきついメニューもこなすというスタンスでいます。

最後のオーバーディスタンスも体調良ければ400mを泳ぎますが、各自の意思により距離もまちまちです。



▲今年のビッグ・エス・フェスティバルにて。チームの仲間たちと一緒に。

体づくり

第2回

水泳を長く楽しむためには 体のメンテナンスは必要不可欠!



日本水トレナー会議
総務部長兼マスターズ担当
(東京工科大学 理学療法学科)
地神 裕史

3大会でサポート開始!

当会では本年度から本格的にマスターズの大会のサポートを始めました。本年度はすでに9月21、22日に行われた「ウーマンズ・スイム・フェスティバル (WSF2013)」と11月2日、3日に行われた「日本マスターズ水泳長距離大会(町田)」、11月30、12月1日の「ジャパンマスターズスプリント2013」のサポートをさせていただきました。

WSFでは主に「効果的なドライランドトレーニングの実際」について実技を交えたレクチャー形式のイベントを行い、多くの方にご参加いただきました。また、町田の長距離大会ではマッサージベッドを搬入し、4名のトレーナーが各個人の状態に合わせたコンディショニング(マッサージやストレッチなど)を行いました。当日予約によつて希望者を募りましたが、すぐにすべての予約枠が埋まってしまふほどの大盛況で、我々も大変驚いております。

ジャパンマスターズスプリント2013ではドライランドトレーニングのレクチャーと個別のコンディショニングの両方を行い、多くの方にご参加いただきました。

泳ぐ前後に メンテナンスを!

さて、本格的にマスターズスイマーに関わるようになってまいり、過去の間わりによってマスターズスイマーならではの「身体の問題」がいくつか垣間見えてきました。今号からの連載では、これらの問題点に対して効果的な運動を紹介していきます。いろいろな方にお話を伺うと、マスターズスイマーの方の目標は必ずしも速く泳ぐことだけではないように思います。ですが、

皆さん共通して「水泳を楽しむ」ことを大事にされていると感じました。水泳を長く楽しむためには自分自身の体のメンテナンスが必要不可欠です。メンテナンスの方法はさまざまありますが大きく分けて、①硬い筋肉や関節を柔らかくすること、②弱っているパーツを強化(補強)すること、の2つに分かれます。

このようなメンテナンスにより肩や腰、膝などの障害が予防できます。大好きな水泳をがんばることであちこちに痛みを感じ、水泳どころか日常生活にも支障をきたしてしまう、という

のはたいへん残念なことですが、そうならないためにも泳ぐ前後にこのようなメンテナンスを行う必要があります。近年ではこのように水中以外の場所でもストレッチやトレーニングを行うことを総称して「ドライランドトレーニング」と言っています。

先日のWSFでこの「ドライランドトレーニング」という言葉を聞いたことがありますか? という質問に対して、「知っている」とお答えになった参加者は非常に少なかったのは正直意外でした。せっかくこのような連載の紙面をいただくことになったので、今後も皆さんが長く楽しく水泳ライフを送れるように、基本を大事にしながらも少しマニアックなものも含めて「ドライランドトレーニング」について紹介していきます。

次号からは肩痛予防、腰痛予防、膝痛予防という観点からマスターズスイマーに重要なさまざまな「ドライランドトレーニング」を紹介していきます。ご期待ください。



▲(写真上段)長距離大会町田会場にて、個別のコンディショニングを行っている様子
▲(写真下段)WSFではドライランドトレーニングのレクチャーを行ない、熱心なマスターズスイマーたちから多くの質問を受けた

快眠クリニック

ぐっすり眠るための環境づくり!

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なっている。

環境で快眠になる?!

心身のコンディションを良好な状態にするためには快適な睡眠が必要なことは、これまでにご紹介しました。今回は、良い睡眠をとるための睡眠環境についてご紹介します。

はじめに、これまでに就寝前の環境の違いで、次の3つについて変化はありましたか?

- ① すぐに眠れた。あるいは、なかなか眠れなかった
- ② 睡眠中に途中で目覚めることなく朝までぐっすり眠れた。あるいは、何度も起きてしまった
- ③ 起床時にスッキリ目覚めることができた。または、なかなか起きることができなかった

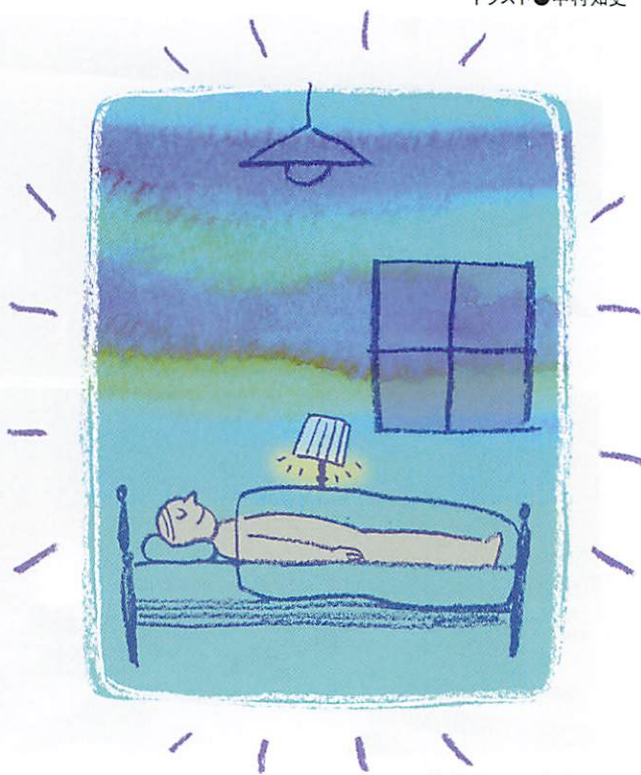
では、どのようにしたら、快適な睡眠が得られるのかをご紹介していきます。

寝具は合ったものを

まずは、就床の4時間前からコーヒーなどに含まれるカフェインの摂取や、就床1時間前から喫煙は避けましょう。次に、夕食2時間後(就床1時間前)の軽い運動や就床30分前までの入浴で発汗を促して体温を低下させることによって、眠りやすくなります。

寝具は、自分に合ったものを選ぶことが大切です。ベッドや

イラスト ● 中村知史



敷布団の硬さは、あお向けに寝た際に寝返りが打ちやすく、反動が少ない硬さがいいですね。季節によって異なる掛布団は、保温、保湿を考えた軽めの素材のものを選びましょう。ちなみに、身体と寝具の間の「寢床内気候」が、32〜34度、湿度45〜55%のときに、最もよく眠れます。この温度・湿度を保つために、季節に合わせて掛け布団を調整しましょう。枕は、トップ

アスリートが遠征試合の際に自分の枕を持参するほど、重要視される物です。おすすめるは、あお向けになったときに、首の彎曲にフィットすること、横向きになつた際に頭の位置が上がりすぎたり下がりがすぎたりしな

いものです。最近では、折り畳んで高さを調整できるものや、空気の入れ具合で首とのフィット性を調節できるものも発売されています。

室温は16〜26度に

室内の照明は、就寝時刻の約1時間前からやや暗めの白熱灯にしましょう。就床時には、30ルクス以下が望ましいでしょう。眠る前に500ルクス以上の

光、特に青白い光を浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が減少してしまいます。睡眠中の照明は、30ルクス以下が望ましく暗いほど良いのですが、暗いと不安な人やトイレに起きたときの転倒が心配な場合

には、豆電球のフットライトを点けておくとも良いでしょう。

また、朝に2500ルクス以上の強い光を浴びると、目覚めがスムーズになります。特に、起床時刻の30分前から徐々に明るくしていくと、スッキリ目覚められます。寝室の照明にタイマーが付いていれば、眠る前にセッティングしておきましょう。目覚めたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びるといいですね。

寝室の室温は、夏に寝具を使って眠る場合、室温26度、湿度50〜60%が望ましく、28度を超えると睡眠の質が低下します。冬でも寝具をきちんと使えば、室温が3度以上なら睡眠に影響がないという報告もありますが、睡眠感が良いのは16〜19度です。これらのことを合わせると、1年を通して室温16〜26度、湿度50〜60%に保つことが、良い眠りのための条件だといえます。

睡眠に影響する音量は、40デシベル以上です。電灯のスイッチのON/OFFの際に聞こえる音が40デシベルに当たり、良い睡眠を確保するには、寝室の静寂を保つことが必要です。その他として、部屋を落ち着けた色使いにすることや気分の落ち着く香りが快適な睡眠をとるための要因です。科学的な知識を取り入れて質の高い睡眠を

獲得し、快適なスイミングライフを継続しましょう。

ライトアップ スイミングライフ

ウーマンズ・スイム・フェス



有田迪子さん
74歳(チームありた)

「水泳が私の人生を救ってくれました」

名門・伊都高校に進み、メルボルンオリンピックを目指した有田迪子さん。五輪出場はならなかったが、実業団の東レで活躍。その後、家庭に入り、専業主婦となった。「もう二度と水着にはならない」と誓っていたが、再び水泳と向き合うことに——。そんな有田さんに、水泳の新たな喜びや楽しさをじっくりと語っていただいた。

文◎田中千代実

プロフィール

1939年満州生まれ熊本育ち。水泳の名門佐敷中学で、平泳ぎ全国中学ランキング1位になり、和歌山県伊都高校に越境入学。実業団でも活躍し23歳で引退。40代半ばでマスターズ水泳を始め、54歳のとき町営プールの館長に抜擢される。現在、熊本県マスターズ水泳協会会長を務めている。

毎年ウーマンズ大会では選手兼役員として活躍している(2013年ウーマンズ・スイム・フェスティバル50m平泳ぎ)



ハングリー精神で 日本選手権出場！

「『水の中で先生の顔がブスカ美人か確かめてもらん』って言うのと、子どもたちは喜んで潜るのよ」と、ユーモアたっぷりな水泳指導をするという有田迪子さん(74歳)。有田さんの次男はお笑いタレント「くりーむしちゅー」の有田哲平さんで、テレビ番組で「世界マスターズ」で入賞する愉快な母親ネタ」を披露するため、迪子さんはちよつとした有名人でもある。

日本選手権出場権を得るまでになった。「当時は水泳が好きというよりも大会に出ると汽車に乗って出かけられるのが嬉しかったの。裕福な家ではなかったので普段は昼食抜きだけど、大会のときはだけは、母が白米のおにぎりを持たせてくれるのでそれが楽しみで……まさに『ハングリー精神』だったわね(笑)」

日本選手権では5位に入り、そのまま大阪で開催される国際大会にも出場。結果は4位とあと一歩で表彰台を逃した。それまで有田さんはゴールをするといつもニッコリ笑っていたので、コーチに「笑う余裕があるならもっと頑張りなさい」と怒られていたという。しかし、この時味わった悔しさが、勝負への意欲を掻き立てた。

現役時代の 「競泳」とは違う 新たな水泳との出会い

中学卒業後は水泳の名門・和歌山県伊都高校に進み、故郷の期待を一身に背負い、慣れない土地で水泳一色の生活を送った。しかし目標だったメルボルンオリンピック出場権を得ることは叶わなかった。卒業後は大阪の東レに入り、全国実業団大会でチーム優勝3連覇に貢献し、24歳で引退。「もう二度と水着にはならない！」と決めて熊本に戻り結婚、専業主婦となって3人の男の子を育てた。

40代半ばのこと、喘息の発作に悩まされた有田さんは病院の医師から水泳を勧められる。「もう水泳との縁は切った」との思いが強かった有田さんは水泳再開を躊躇した。が、いざプールに行くと、今までとはまったく違う水泳の世界があることを知って驚く。

「私知っていた『競泳』とは違い、健康のための『水泳』は心地いいものでした。マスターズ大会も現役時代の熾烈な競泳とは違い、勝っても負けても楽しい競争。そんな大会の雰囲気が大好きで、役員として会場にいられるだけでも幸せな気持ちになりました」

54歳のとき、実業家の夫が急逝し、一家は破産。専業主婦だった有田さんは途方に暮れた。そんなとき近所にオーブンするプールの館長就任の要請がきた。「大好きだけれどつらかった水泳で、ご飯を食べさせてもらうことになるなんて思ってもみませんでした。きつと水泳の神様が私をプールに連れ戻してくれたんですね。このとき、水泳が私の人生を救ってくれた!と思いました」

その後、水泳指導員の上級資格も取得してキャリアを積み今も水泳指導を続けている。今後の抱負について聞くと、「エリート水泳との関わりは後陣に道を譲り、マスターズ水泳を楽しみながら、泳げない子の指導に携わって底辺を広げていきたい」と、笑顔で語ってくださいました。



健康サポートに感謝

私たちのクラブ、ピノスは、京都市の西南部・桂離宮で有名な阪急京都線桂駅の近くに1996年春に誕生しました。

ピノスの自慢は厚生労働省認定の健康増進施設として総合的な健康づくりの指導があることです。最近も健康寿命100歳プロジェクトを開始。健康は足からとウォーキング測定器での歩き方の分析と、腰や膝への負担が少ない正しい歩き方の指導が始まりました。楽しく泳いでマスターズ大会に参加できるのは健康であればこそです。

マスターズの楽しい仲間

マスターズ登録者数は男女31名、平均年齢は63歳。自主練が主で毎週1回夜1回マスターズ練習会があり、自己ベストに

挑戦するメンバーが西本公子、黒木綾乃、コーチのハードなメニューに挑みます。また、今後マスターズを目指すメンバーには体力アップスイムコースが用意されています。

ピノスがサポートして参加する大会は、1月の新春マスターズ大阪会場から10月末の京滋マスターズ大会で、今年は13大会でした。10月5日〜6日のゴールドマスターズ大会の会場京都アクアリーナは自転車で行ける好条件で6名が参加。81歳の橋本恭子さんは200m平泳ぎで金メダル。ほかの参加者も全員がメダルを獲得しました。

また、ピノスの最近の話題は、女性の活躍です。今までは、男性の240歳区分メドレーリレーが強く、2010年から2012年のFINA世界ランク10傑に入っていますが、昨年大阪での報知マスターズ大会では、男性のリレーが2位に対し、女性240歳チーム(中井美年子/山下沢枝/小泉トミ子/幸田明子)が200mフリーリレーで優勝。残念ながら、今年の大大会は台風で中止になりましたが、女性は次の活躍の場を目指し、意気盛んです。

親睦会

プールを離れるとお決まりの親睦会が待っています。1年の反省を兼ねた親睦忘年会では、池田功二さん、田中幸夫さんの名司会が毎年盛り上げてくれます。今年の企画が今から楽しみです。100歳まで楽しく健康に泳ぎ続けたいと思っています。

(ピノス 村瀬潤)

協会からのお知らせ

2014年度の協会への登録について

- 協会への2014年度の登録は2013年11月15日より受付しております。なお、2014年度の登録(所属チーム変更も含む)は2014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才登録は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才登録を完了していても所属チームの登録が必要で...

必ずチームの登録をし、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。また今年度より、100歳登録の方にも新しいカードを作成しておりますので、ご継続手続きをお済ませの方はチーム責任者よりお受け取りください。

- 個人登録された方は同年中に100才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。
- 2014年度より登録者シールを導入しております。会員の方の登録カードに貼付するようになっておりますが、手書き申込みで会員情報をご記入されていた方は大会エントリー時ならびに所属チーム変更の手続き時にご利用可能です。不足の場合はご購入ください。1名

1シート18枚500円。

年末年始について

年末年始のお休みは、2013年12月28日より2014年1月5日までとさせていただきます。ご用件のある方は2014年1月6日以降にご連絡ください。

競技規則の一部改正があります。

ぜひご参加を!!

「指導者・競技役員講習会」のご案内
(チーム宛にご案内いたします)

- 2月2日(日)▶東京:代々木オリンピック青少年センター
- 2月9日(日)▶大阪:なみはやドーム多目的ホール
- 3月9日(日)▶名古屋:日本ガイシフォーラム

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
2月16日	第36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17日
2月23日	第32回JSCA東海マスターズ 短水路スイミングフェスティバル	日本スイミングクラブ 協会東海支部	三重県宮鈴鹿 スポーツガーデン水泳場	S	山本 勝哉	0594-31-1286	1月17日
3月 9日~3月10日	第18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23日
3月15日	FIAマスターズスイミング選手権大会2014	一般社団法人 日本フィットネス産業協会	千葉県国際総合水泳場	L	杖崎 洋	03-5207-6107	1月9日
3月16日	第12回ひのくにマスターズ水泳競技大会	熊本県水泳協会	熊本市総合屋内プール (アクアドームくまもと)	S	春木 正和	0968-37-3774	2月12日
3月16日	とびおマスターズ2014 第19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	浜松市総合水泳場ToBio	S	小栗 将宣	053-437-8006	1月28日