



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

マスターズ水泳のモットーは
健康・友情・相互理解・競技です

2014年 短水路大会一覧

1	4月	5・6日(土・日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール(アクアバレットまつやま)
2	4月	6日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ
3	4月	6日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
4	4月	13日(日)	長野(長野)	南長野運動公園体育館プール
5	4月	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
6	4月	20日(日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森
7	4月	26・27日(土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
8	4月	27日(日)	三重(鈴鹿)	三重県営鈴鹿スポーツガーデン
9	4月	29日(祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
10	4月	29日(祝)	兵庫(神戸)	エス・パティオスポーツクラブ
11	4月	29日(祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
12	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)
13	5月	4日(日)	兵庫(赤穂)	赤穂市民総合体育館
14	5月	10・11日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム
15	5月	11日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
16	5月	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
17	5月	11日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
18	5月	18日(日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター温水プール
19	5月	18日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
20	5月	18日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
21	5月	18日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校
22	5月	24・25日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま
23	5月	25日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ
24	5月	25日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ
25	6月	1日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール



いよいよ短水路大会始まる

4月5、6日の愛媛会場、6日には埼玉会場、大分会場から始まり、6月1日の北海道大会まで、全国25会場で「2014年度日本マスターズ水泳短水路大会」が開催されます。今年度、新規会場として兵庫県尼崎市の尼崎スポーツの森で開催されます。また、昨年は施設の改修工

事で開催できなかった東京都江東区の東京辰巳国際水泳場で再び開催となります。昨年からは同一種目が他会場でも参加できるようになり、「大変参加しやすくなった」という声が多くの方から寄せられています。今年も北海道から沖縄まで会場がありますので、「桜の

花を見るために、あそこへ参加しよう」、「新緑に合わせ、チーム皆であの会場に出よう」、「温泉も、グルメも楽しみたい」などなど、そんな楽しみを持ちながら、自分の記録に挑戦する楽しみを味わいながら、いろいろな会場にお出かけください。

ご覧になっていますか? 「マスターズニュース」

マスターズニュースには皆さんへの重要な「お知らせ」が掲載されています。年4回(3月、7月、9月、12月)発行。マスターズニュースは、チーム責任者の方から必ずお受け取りください!

競技規則の一部改正について

2014年4月1日より、競泳競技規則が改定されます。改定された規則は、協会発行のマスターズ水泳競泳競技規則(2014年)、または協会ホームページでご確認ください。詳細につきましては、協会競技委員または各競技会審判長までお願いいたします。

(一社)日本マスターズ水泳協会 競技委員会

2014年競泳競技規則改定点抜粋	
第6条 背泳ぎ	
3	4
<p>2014年(改定後)</p> <p>競技中は、泳者の身体の一部が常に水面上に出ているなければならない。折返しの間、およびスタート後、折返し後の壁から15m以内の距離では、身体は完全に水没していてもよいが、壁から15mの地点までに、頭は水面上に出ているなければならない。</p>	<p>2013年(改定前)</p> <p>競技中は、泳者の身体の一部が常に水面上に出ているなければならない。折返しの間、ゴールの時およびスタート・折返し後の壁から15m以内の距離では、身体は完全に水没していてもよいが、壁から15mの地点までに、頭は水面上に出ているなければならない。</p>
<p>3</p> <p>折返しを行って速やかに行う片腕のかきあるいは同時の両腕のかきを折返しの初期動作として使用することができる。壁に手でタッチをして折返す場合は、壁に手がついた後に折返しの動作が開始されるので、壁に身体の一部が触れるまで仰向けの姿勢を維持しなければならない。足が壁から離れたときには、仰向けの姿勢に戻っていないなければならない。</p>	<p>4</p> <p>折返しを行って速やかに行う片腕のかきあるいは同時の両腕のかきを折返しの初期動作として使用することができる。壁に手でタッチをして折返す場合は、壁に手がタッチするまで垂直以上に裏返ることはできません。仰向けの姿勢を逸脱した場合は、失格になります。</p>

「競技役員・指導者講習会」開催

4月から競技規則の一部改正に伴い、2月2日東京会場、2月9日大阪会場、3月9日愛知会場の3会場で、競技役員・指導者講習会が大変熱のこもった雰囲気で行われました。

3会場で講演された伊藤華英さん(セントラルスポーツ)の「私と水泳」では、伊藤さんのベビースイミング時代から小学校の全国ジュニアオリンピックカップ、中学校の全国中学校選



ご自身の体験をていねいに紹介して下さった伊藤華英さん

抜、そしてオリンピック出場から競技生活の卒業までのお話を伺いました。楽しさや悔しさ、人への思いやりなどを織りませた素晴らしいお話で、参加者の皆さんも感動している様子でした。



また、東京と名古屋で、「楽しく速く泳ぐための体づくり」のタイトルで、マスターズニュースでも連載されている日本水泳トレーナー会議の地神裕史先生(大阪会場は濱中康治先生)の『マスターズスイマーのための障害予防と競技力向上』についてお話いただきました。ストレッチの方法や、楽しく、速く、いつまでも泳ぐために故障をしない身体作りが重要だということなど、非常に有益なお話をうかがうことができました。

日本マスターズ水泳短水路大会・会場PR

金沢会場 (石川)

■会場/金沢市営総合プール ■開催日/5月18日(日)
■申込締切日/4月14日(月)

加賀百万石の城下町でおもてなし!

5月18日開催の石川(金沢)会場では、今回から4×200mリレーが新設されます。

マスターズ大会といえば、記録を狙うのはもちろん、チームメイトや家族と観光をしたり、「食」を楽しみにしている方もいるのではないのでしょうか。そんな皆様に石川の魅力をご紹介します。

加賀百万石の城下町として知られる金沢は、独自の伝統文化が今なお息づいています。金沢城や兼六園、武家屋敷や茶屋街など、見どころ満載です。そして、金沢から少し足を延ばせば、農漁村文化や里山景観が

残り世界農業遺産に認定された能登、九谷焼のふるさとで名湯が点在する加賀、日本三名山のひとつ霊峰白山の麓に広がる自然あふれる地域なども観光することができます。

さらに、獲れたての海の幸や山の幸をはじめ、加賀料理や郷土料理、色とりどりの和菓子、白山の伏流水を使った地酒など美食の宝庫でもあります。

2015年春に北陸新幹線金沢開業を控え、皆様を「おもてなし」する準備は整っています。大会で記録を目指すとともに、記憶に残る小旅行をしてみませんか。金沢でお会いできることを楽しみにしております。



▲日本三名園のひとつ「兼六園」 金沢駅近くの「鼓門」▼



▲最新鋭設備の高速プールにて、競技会風景
▼続々好記録誕生! 写真は世界新記録の表彰模様



札幌会場 (北海道)

■会場/札幌市平岸プール ■開催日/6月1日(日)
■申込締切日/4月23日(水)

最新鋭設備のもと、さらに好記録量産!

「この道は いつか来た道 ああそ
うだよ」

皆様ご存じの北原白秋作詞「この道」の一節です。白秋が晩年に訪れた北海道・札幌の情景が歌われております。

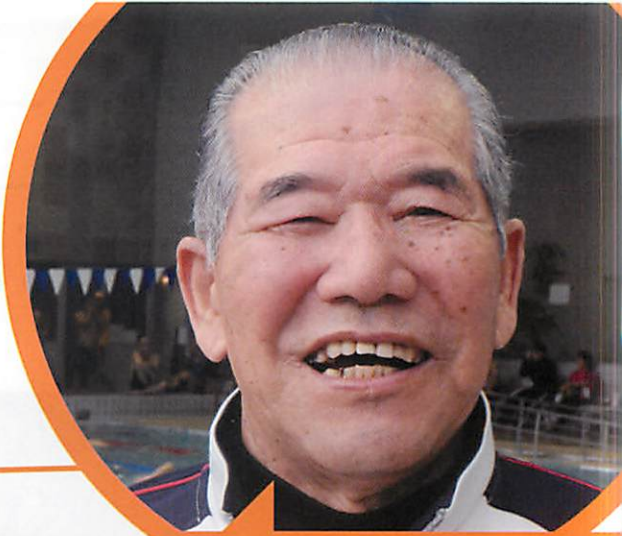
この時期、北海道はまだ雪の中ですが、皆さんがお越しになる6月はライラックが咲き誇り、野山は新緑に包まれ、澄みきった青空が目眩しく、そして温かく皆様をお迎えいたします。

さて、地下鉄「南平岸駅」から緩やかな坂道を歩いた丘の上に、本大会会場の「札幌市平岸プール」があります。今年2月、プールが国内最新鋭設備に生まれ変わりました。

PT-8000はもとより、バックボード付き新型スタート台を全16コース、さらに、フルカラーLEDを採用した鮮やかできれいな大画面表示装置(4.53m×3.24m)を2面に設置。今までも、このプールは日本有数の高速プールとして知られ、過去の大会でも世界記録、日本記録が連続して樹立されていますが、さらに好記録が量産されるものと期待しています。この機会に、ぜひ新記録に挑戦してください。

また、今年も北海道ならではの海の幸・山の幸が当たる、豪華抽選会を予定しています。皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

私のとっておき 練習メニュー



○月△日【西之辻流】練習メニュー

■練習内容

- W-up 100m
- Pull ストロークミックス:
(25m+25m) × 4本 × 2セット (1分30秒)
Fly+Ba / Ba+Br / Br+Fr / Fr+Flyの
4通りの組み合わせで
- Kick ビート板キック50m × 4本 (1分30秒)
- Easy 50m
- Drill (背浮き / 面キック / キャッチアップ / フォーミング):
25m × 2本 × 4セット (1分)
- Swim easy+hard / hard + easy / hard + hard:
(25m+25m) × 3本 × 2セット (2分)
- Relay 2チームに分けて競争、タイムアップしたい種目で50mダッシュ
- Down 100m

Total 1400m

西之辻嘉文さん

(カルピコ)

Profile

にしのつじ・よしふみ

1930年11月21日、大阪府出身。84歳。学生時代、運動部で陸上競技に取り組むも、水泳とは無縁の生活を送ってきた。就職後も、特に運動をすることもなく、55歳のころ健康のために水泳を始める。スイミングクラブでの指導者、仲間にも恵まれ、マスターズ大会にも参加。73歳のとき、スイミングクラブの廃止に伴い、43名の仲間とともに水泳チーム「カルピコ」を立ち上げ、代表を務める。現在では、上は80代から下は20代前半まで83名で活動。チームには日本記録などに挑む選手もいるが、あくまで健康第一、自分の目標タイムとの戦いがチームの方針。自身も家族3世代でマスターズ水泳を生涯スポーツとして楽しんでいる。

メニュー解説 時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間

私たちのチーム、カルピコにはホームプールはありませんが、週3回ほどメンバーが集まって1時間ほど練習しています。コーチがいないため、練習メニューはその日の参加者による即席メニュー。老若男女が2コースに分かれ、実力に合わせたメニューで練習しています。メニューのすべてを泳げなくても、その日の体調に合わせてできる範囲で泳ぐようにしています。

メニューの特徴は、スピード練習として毎回ダッシュを取り入れている点です。ときおり、参加メンバーを数チームに分

けてリレー対決をすることもあります。練習の終盤でしんどいですが、互いに声を掛け合って応援し、楽しくダッシュ練習ができています。

大阪の高槻・茨木をホームエリアとしていますが、複数のメンバーの転勤により今は関東支部も創設され、各拠点で練習会をしています。大会ではなかなか会うことができない他支部のメンバーとともにリレーを組み、全力を尽くし、宴会にて大いに盛り上がるのが何よりの楽しみです。大会に出場することが、一番力がつくと感じています。



週3回、カルピコの仲間たちと集まって練習

体づくり

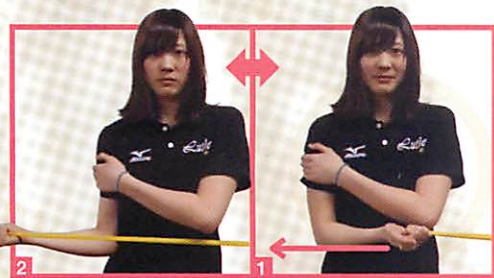
第3回

肩のインナーマッスルトレーニング



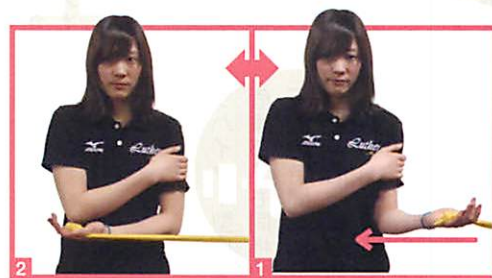
日本水泳トレーナー会議
総務部長兼マスターズ担当
(東京工科大学 理学療法学科)
地神 裕史

前号で、水泳を長く楽しむためには自分自身の身体のメンテナンスが必要不可欠であるという話をさせていただきました。今号からは実際の「メンテナンス方法」を肩痛予防、腰痛予防、膝痛予防という観点から様々な「ドライランドトレーニング」を紹介していきたいと思います。まず今号では、「肩痛予防」について紹介していきます。水泳選手の障害は肩(肩甲帯)、腰部(骨盤帯)が多いと報告されています。これはマスターズスイマーにも当てはまります。病院勤務しているときに、「四十肩」「五十肩」で肩を痛めている方のリハビリを担当することがありますが、そこで多くの方に「水泳は肩痛によいのでしょうか?」と聞かれます。とても難しい質問で、いつも答えに困ってしまいます。



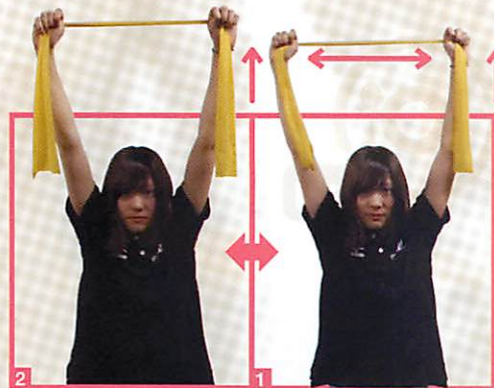
肩のインナーマッスルトレーニング②
肩関節外旋:主に棘下筋、小円筋

チューブの端を固定し、外側に引っ張る。肘が脇から離れないように注意しましょう。関節が動く範囲をなるべく大きく動かします。戻すときは、あえてゆっくり戻すようにするとより効果的です。1セット30回程度を目安にし、疲れ具合や痛みに応じて調整して行いましょう。これを左右で行います。



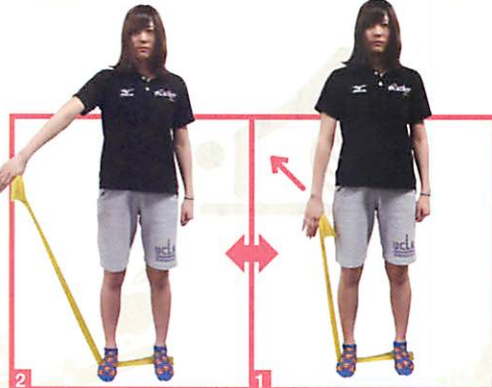
肩のインナーマッスルトレーニング①
肩関節内旋:主に肩甲下筋

チューブの端を固定し、内側に引っ張る。肘が脇から離れないように注意しましょう。関節が動く範囲をなるべく大きく動かします。戻すときは、あえてゆっくり戻すようにするとより効果的です。1セット30回程度を目安にし、疲れ具合や痛みに応じて調整して行いましょう。これを左右で行います。



肩のインナーマッスルトレーニング④
肩甲骨挙上、下制:肩甲挙筋、僧帽筋など

両手でチューブを挟んで頭の上で広げます。その状態をキープしたまま肩甲骨を上下に動かします。戻すときは、特に肩甲骨の周りや背中の筋肉を意識しましょう。このとき、腰が反ったりしないように注意。1セット30回程度を目安にし、疲れ具合や痛みに応じて調整して行いましょう。



肩のインナーマッスルトレーニング③
肩甲骨面挙上:主に棘上筋

チューブの端を踏んで固定し、斜め前に引っ張り上げる。地面に対して60°ぐらいまで引っ張り上げましょう。戻すときは、あえてゆっくり戻すようにするとより効果的です。1セット30回程度を目安にし、疲れ具合や痛みに応じて調整して行いましょう。これを左右で行います。

撮影協力◎国士館大学水泳部・澤井美佳

ればとてもよい運動ですよ」と答えるようにしています。では、インナーマッスルのトレーニングとはどのようなものなのでしょう。肩関節のインナーマッスルの

トレーニングには専用のゴムチューブを用いると効果的です。大きなスポーツ用品店などで購入できます。色によって強度が異なるので、あえて弱めのチューブを使用します。

ここでは、オーソドックスなインナーマッスルのトレーニング方法を紹介していきます(左記)。簡単にできるものばかりなので、ぜひトライしてみてください。

いかがだったでしょうか?

肩のインナーマッスルトレーニングは、まだまだたくさんあります。

次回は肩周りの筋肉のストレッチ方法についてご紹介いたします。

なお、次年度は本年度サポートさせていただいたウーマンズや長距離大会、スプリント大会に加えて、4月29日の広島での大会、5月18日の川崎での大会、6月1日の札幌での大会でのサポートも行う予定です。

こういった様々なトレーニングを紹介する機会もあるかと思っておりますので、奮ってご参加ください。

快眠クリニック!

第6回

仮眠(昼寝)の効果

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」「ライフシ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。

昼寝は脳に休息を与える

私たちの身体には、1日の中で午前2時頃と午後2時頃に眠気が高まるリズムがあります。眠気の原因として睡眠不足は言うまでもありませんが、夜間に十分な睡眠をとった場合でも、午後にはしばしば強い眠気が起こります。このような午後の眠気を改善し、快適な日常生活を送るために効果的な15〜20分程度の短い仮眠(昼寝)について紹介します。

約20分間の仮眠で気分がリフレッシュされて反応時間が短縮(改善)され、注意力や記憶力が増すなど、仮眠には脳のパフォーマンスを高める効果があることを多くの研究者が報告しています。つまり、仮眠を上手に利用することで眠気が改善し、学習能力や作業成績の向上が期待できます。しかし、15〜30分の仮眠は有益である反面、それ以上の長時間の仮眠は逆に脳の活性を下げ、夜の睡眠に悪影響を与え、不眠の原因にもなるといわれています。さらに、高齢者(65歳以上)の仮眠の習慣と死亡の危険率の関係を見ると、1時間以上仮眠をとる習慣のある方は、仮眠の習慣をもたない方や1時間以内の方に比べ、死亡の危険率が約2倍であり、2時間以上の仮眠をとる方では約14倍に達します。このことは、アル



イラスト●中村知史

効果的な仮眠のすすめ

効果的な仮眠の時間は、①仮

ツハイマー型痴呆症の発生する危険率でも同様の結果が得られ、仮眠の時間が30分以内の場合、発生の危険率も約5分の1に減少することが報告されています。さらに短時間の仮眠をとること、日中の高い覚醒レベルが確保され、美肌や太りにくくなるなどの美容面にも効果があることが確認されています。それでは、高い効果を期待できる仮眠の方法について紹介しましょう。

- ① 眠は15〜30分間とする、② 仮眠は眠くなる前にとる、の2つがポイントです。方法としては、
① 落ち着いて眠れる場所を確保する。音楽などを利用すると眠りやすい
 - ② 仰向けに寝る
 - ③ 暗い環境でとる。または、アイマスクなどを利用する
 - ④ 時計のアラームを利用する
- ⑤ 目覚めたあとは、明るい日差しや照明を1分以上浴びて覚醒レベルを高めてから作業に入る

が挙げられます。以上を参考に生活習慣の一部として仮眠を取

り入れましょう。

海外では、昼寝を奨励して、生産効率を高めている一流企業が増えています。残念ながら日本では仮眠を取り入れている企業はまだ少ないのが現状です。しかし仮眠をとることで、企業の生産効率が高まることやヒューマンエラーが最小限に抑えられることはプラス効果であり、マイナス効果とはなりません。

仮眠は、スイマーの皆さんにももちろん有効です。上手に仮眠(昼寝)をとり、身体と心のストレスを改善して快適な日常生活を送りましょう。

ライトアップ スイミングライフ



武内孝子さん
(66歳 くらしきSS)

「競技役員は マスターズ水泳の 醍醐味！」

中学の水泳部で大活躍した武内さんが、ふたたび水泳を始めたのが40歳。水泳は、仕事で疲れた心身を癒してくれた。そして今、各会場で競技役員を務めながら多くの参加者たちをいつでも笑顔で迎え、最高のパフォーマンスを引き出してくれる。

文・写真◎田中千代実

プロフィール

1945年岡山県倉敷市に生まれる。倉敷西中学水泳部で県新記録を樹立するなど活躍。40歳から水泳を再開し、競技役員資格を取得。全国のマスターズ大会に参加しながら競技役員を務め、岡山県のジュニア、エリート大会でもボランティアで選手を支えている。

2月に愛知県で開催された中日スポーツマスターズでは記録速報の競技役員として岡山から参加した



「競技役員をすると学ぶことがたくさんある！」

腰まである長い三つ編みがシンボルマークの武内孝子さん(66歳)は、マスターズ選手としてだけでなく、競技役員としてほぼ毎月全国どこかの大会に参加。岡山県水泳連盟競技役員として地元ジュニア、エリート水泳競技大会に週末ごとに関わっている。

「いろいろな会場でさまざまな役職を経験することで勉強になることがたくさんあり、レースで競う以上に役員の楽しさを味わっています」と話す。取材当日も愛知県で開催された中日スポーツマスターズの記録速報係をいきいきと担当していた。

武内さんは岡山県倉敷市で生まれ育ち、小学校の時に年上の子どもたちとの川遊びで水泳を覚えた。小6のときは用水路のため池で岡山神伝流の日本泳法を習い、級数を上げた。倉敷西中学では水泳部に入り、4泳法を習得。2年、3年でバタフライ、平泳ぎ、個人メドレーで県新記録を出し、倉敷市民大会では3冠を達成する活躍をみせた。「中学のプールで倉敷工業高校水泳部の選手と一緒に練習するなど、環境に恵まれていました。岡山県自体はさほど強くなかったけれど、中国5県大会に出ると広島、山口、鳥根の速い選手から学ぶことが多かったです」

「レースでは鬼になるが陸に上がったら笑顔で！」

武内さんが水泳を再開したのは40歳のとき、キャリアアウーマンとしてバリバリ働いていたが、男社会で自分の力が発揮しきれないジレンマを抱えていた。「心の病になりかけて水の中で泣いたことも何度かありました。泣いたことも何度かありましたが、大好きな水泳のおかげで元気を取り戻しました」

仕事と別の世界で喜怒哀楽が味わえることで救われたと言う。水泳再開当初は、中学時代の自分の記録に少しでも近づきたいと躍起になったそう。しかしあ

い彼女に水泳選手としての将来の道を勧めることはなく、中学卒業と同時に水泳から遠のくことになった。

大会で80代の男性が連続出場表彰を受けているのを見て、「マスターズの楽しみはタイムだけではない」ということに気づく。「メダルに手が届かなくても連続出場で表彰を目指す手がある！」と。現在武内さんはJSCA、ジャパン、ウーマンズ、レインボーなどで25回連続出場を目指している。

2005年に岡山国体が開催される前年、「地元開催の大会のお手伝いがしたい」と競技役員資格を取得。国体本番で念願の役員として活躍した。

「ひとりで大会に遠征すると、不便なことや寂しい思いをすることがあります。そんなとき、役員に温かく迎えられると嬉しくて、自分も

ボランティアでそんな仕事ができたらいいなと思いました」

これまでに武内さんは通告、コンピューター、審判長以外の競技役員をすべて経験した。「人の泳ぎを身近にたくさん見られるし、機会があれば選手に声をかけられるし、それで選手に喜んでもらえるならなによりです」と言う。

武内さんが役員をしている上で大切にしているのは笑顔！どんなに疲れていても、たいへんな状況でも、笑顔を絶やさず気持ちの良い対応をするように心がけている。「ルールを守る厳しさも必要ですが、レースでは鬼になって、陸に上がれば笑顔！が鉄則ですよ」とほほ笑んだ。

生きがい創造企業

私たちのクラブ、スイミングクラブネサンス銚子は関東最東端の千葉県銚子市にあります。生後6カ月のお子様から90代の方まで幅広い年齢層の皆様にご利用いただいております。

腰痛や膝に痛みのある方、水泳習得を目指す方など様々な目的を持ったすべての皆さんに、『楽しい健康づくり』をご提案し、お客様の『生きがい創り』のお手伝いをさせていただきたいと考えています。

爆泳！ ゆかいな仲間達

マスターズ登録者数は男女47名。自主練はもちろんのこと、昼1回、夜2回の練習会では尾野、外山、榎本コーチの愉快でハードなメニューに挑みます。

ルネサンス銚子は、以前ルネサンスの公式大会で4×100mメドレーリレーに男性240歳区分（島崎典／澤田真純／五

味修／山川純雄）で出場。見事5分40秒43で日本新記録を樹立した経歴があります。

昨年も13以上の大会に参加し、

4月に行われた短水路大会では

50m自由形で砂村純子さんが金メダルを獲得。

ジャパンマスターズスプリント大会では宮内正

仁さんもまた50m平泳ぎで金メ

ダル！ほかの皆さんも自己

ベストを更新するなど素晴らしい結果でした。

ウーマンズスイムフェスティバルにも毎年参加しており、5

分間チャレンジリレーで仲良し



をした経験があり、今年はりベンジしたいと意気込んでいます。

毎年春に行われる短水路大会では『全国遠征』（!?）と称し、今年は大大会へ参加予定です。

お決まりの懇親会？

練習後や、大会終了後にはお決まりの『懇親会』が待っています。

記録や泳ぎの反省点や次回大会への意気込みを熱く語り合い、いい具合に酔ったら二次会は大好きなカラオケへ。宴会部長の吉川一直さんや尾辻喜代子さんを筆頭に、みんなで大いに深夜まで盛り上がるカラオケは病みつきになります。

常に『何事にも全力で楽しむ』をモットーに、これからもルネサンス銚子は前進していきます！
（文◎ルネサンス銚子外山真耶）

協会からのお知らせ

2013年度 全国50傑ランキングについて

2013年度に開催された90の公認大会で出された記録を種目別、年齢区分別に集計した、50傑ランキングが4月上旬にでき上がりますので予約を受付けいたします。送料込みで3,000円。なお、4月～6月1日にかけて行なわれます短水路大会全会場でも販売を予定しております。

マスターズ水泳 競泳競技規則について

マスターズ水泳の競泳競技規則2014年度版、送料込みで500円。

マスターズ水泳の手引きについて

マスターズ水泳の手引き、2014年度版が発行になりました。送料込みで1,000円。

世界大会 登録証明書について

2014年7月27日～8月10日（競泳：8月3日～9日）までカナダ・モントリオールで開催されます。WEBエントリーのみ受付。締切日2014年6月1日。詳細は下記ホームページでご確認ください。
<https://finamasters2014.org>
登録証明書発行ご希望の方は、申請書をお送りいたしますので協会にお問い合わせください。登録証明書発行料は1名につき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。

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
6月8日	第75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23日