



【発行所】 一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

【発行人】 高橋繁浩

〒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/



新会長決定!

大崎剛彦会長から 高橋繁浩新会長へ バトンタッチ!

(一社) 日本マスターズ水泳協会は6月6日、ホテルメトロポリタンエドモントにおきまして、70名出席(委任状含む)のもと通常会員総会を開催し、原案通り可決承認されました。

1号議案・平成25年度事業報告(案) ならびに、平成25年度収支決算(案)

2号議案・平成26年度事業計画(案) ならびに、平成26年度収支予算(案)

3号議案・理事、監事の任期満了に伴う役員改選(案) につきましては、大崎剛彦会長が名誉会長に就任され、理事の長谷景治氏、青木剛氏、鈴木大地氏、



高橋繁浩新会長。現役時代は平泳ぎでロサンゼルス、ソウルオリンピックに出場。現在は中京大学教授、水泳部監督も務めている。

一般社団法人日本マスターズ水泳協会 平成26年度-27年度 役員一覧

名誉会長	大崎 剛彦
理事長(会長)	高橋 繁浩
専務理事	高木 忠之
常務理事	大河内吉行
常務理事	土倉 敏男
常務理事	中村 洋一
理事	泉 正文(新任)
理事	岩崎 恭子(新任)
理事	笠原 一也
理事	河野 隆次(新任)
理事	高橋 順一(新任)
理事	都筑 実
理事	中嶋 功
理事	萩原 智子(新任)
理事	花嶋美代子
理事	村山よしみ
理事	山本 芳栄(新任)
監事	佐藤 博美(新任)
監事	高橋 伍郎

以下、高橋新会長からご挨拶申し上げます。

【ご挨拶】

この度、大崎剛彦前会長より日本マスターズ水泳協会会長を引き継ぎました高橋繁浩です。創立30年にあたる節目の年に、このような大役を任命され身に余る光栄に存じます。マスターズ水泳の今後の発展に貢献すべく、協会関係者並びに会員の皆様のご指導、ご協力を仰ぎながら精進してまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さて、日本マスターズ水泳協会は、国民の心身の発達に寄与するため、生涯スポーツの普及と発展を目的に1984年に創立されました。1999年に

竹宇治聰子氏、監事の平井顕吉氏が退任され、別表、役員一覧の通り可決されました。

*

はその功績が認められて社団法人化され、2012年には一般社団法人日本マスターズ水泳協会として発展してまいりました。創立当初の登録者数4973名が、今や約10倍の47000名余りとなり、水泳大国アメリカをも凌ぐ勢いです。これも、初代北村会長、そして大崎前会長をはじめとする諸先輩方の長年にわたるご尽力の賜物と、深く敬意を表し感謝申し上げます。

その礎は、マスターズ水泳のモットーにあります。それは、生涯スポーツとして心身の健康の保持増進を図り、個々のライフワークに沿って目標設定をし、個々のペースで水泳を楽しむこと。そして、マスターズ水泳を通して、国内外、老若男女を問わず、心のふれあいとなる場を提供することです。これまでも数多くの方々に参加していただき、全国的に大会を公認し、国際大会の誘致も積極的に行っていました。また、長

距離・短距離別の大会や、女性のためのウーマンズ・スイム・フェスティバルなど、ニーズに応じた大会に参加いただけるよう推進してきました。さらには、競技役員・指導者講習会等を開き、安全面と環境面に万全の配慮が施されるよう、環境整備にも力を注いでいます。

さて、高度成長を遂げた日本は、いまや国際社会をリードする経済大国となりました。医療や衛生環境が飛躍的に進化したことで、世界一の長寿国でもあります。2020年には東京でオリンピック・パラリンピックが開催されることとなり、今後、スポーツへの関心が一層高まってくるものと思われれます。しかしながら、その一方で、少子高齢化による医療費の高騰や人間関係の希薄化など、様々な問題が取りざたされています。このような環境下であるがゆえに、本協会の役割の重要性を自負しております。国民の皆様が「健康で明るい人生を楽しむ」、まさに健康寿命の延長に寄与できるものと確信しています。

今後も益々充実した事業が皆様にご提供できるよう、協会関係者一同、全力で取り組んでまいります。引き続き皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

兵庫(尼崎)会場

4月5日の松山会場から始まった短水路大会。
今年も、6月1日の北海道・札幌でフィナーレとなりました。

開催日:2014年 **4月20日** (日) 文・写真◎隅田喜郎

■会場: 尼崎スポーツの森

2006年の 国体会場で開催

今年度から開催される
尼崎会場は、2006年
の「のじぎく兵庫国体」
の水泳メイン会場として
開催され、フットサル場
などが隣接する尼崎スポ
ーツの森にあります。会
場となったプールは、全
レーンを使うと14レーン
取れる短水路プールで、
1レーンのレーン幅が2
・5mあり選手にとつて
は非常に泳ぎやすい評判
のプールです。

この尼崎会場は、10年
前まで開催していた短水
路大阪会場(大阪水泳学
校)がなくなった事で、
関西での短水路大会では
400m自由形への出場機会
がなくなってしまう、多くの
選手から400m自由形の復
活を望む声が多く、今回この
素晴らしいプールでの開催と
なりました。

400m自由形に 177名が熱戦

参加選手は1031名(2
30チーム)を数え、400
m自由形には女子67名、男子
110名がエントリーされ、



「非常に泳ぎやすいプールだ
ね!」と高評価でした。しか
し、プールエリアは広くて競
技の運営は円滑に進められま
したが、選手の待機場所がな
く参加選手には非常に窮屈な
思いをさせることになってし
まいました。来年は、今回の
経験を生かして、多くのマス
ターズスイマーに400m自
由形へチャレンジしていただ
けるよう工夫していきたいと
思います。

▶尼崎スポーツの森は「尼崎21世紀の森構想」の一環として
2006年にオープン、のじぎく兵庫国体が開催されたスポーツ
健康増進施設だ。屋内プールは25m×14レーンもあり、競技
では8レーンを使用、残り4レーンはアップのために利用された

トピックス

地元チーム紹介

400m自由形、コナミ西宮仲良し2人組

近畿地区では待望の400m
自由形に人気集中し、熱戦
を繰り広げた。

そんな中、日本新記録狙いで
出場したコナミ西宮の長瀬純子
さん(50歳区分)と藤岡京子さん
(45歳区分)の仲良し2人に
話を聞いた。

「レース中突然調子を崩し、ど
うにもならなかったです。練習
では調子良かったのに、こんなこと
あるんですね」と、悔しそう。日本
新記録はリレー種目でしか持っ
てないので、個人種目で日本新
記録を狙って
いただけに、
無念。長瀬さ
んのタイムは



▶長瀬さん

5分16秒49だった。

藤岡さんは4分47秒20。「日
本新記録に3秒、自分の記録
を超えられなかったのが残念
ですね」。今年の短水路大会、
愛媛(松山)大会では1500m
自由形で日本新記録を樹立し
ている。あと、大阪(門真)でリ
レー種目、最後は京都会場
で200m個人メドレーで日本新
記録を目標にしているとか。

コナミ西宮、2005年からマ
スターズ水泳9年目なるという。
ちなみに、大阪(門真)会場
では4×100m
リレー種目で
日本新記録
を樹立した。

▶藤岡さん

ティップネス宝塚(兵庫県)

地元・兵庫県宝塚のティップ
ネス宝塚は今大会最多の36名
が出場。参加種目も最多の68
種目とダントツだった。

チーム最年長、320歳区分の
男子4×25mメドレーリレーで
は1分36秒42。第一泳者の野
村政治さん(89歳)はチーム最年
長で、「まああの出来。この年
になると試合は重荷になります
ね。でもこれからも続けたい」と
明るい表情。三宅順之さん(80

歳)は「やれやれです。大会に出
場して泳げたら満足です」と、3
番手の村田忠臣さん(72歳)は
チームの一番若手で「あと25m
の自由形、バタフライにリレー種
目にも出ます」と元気いっぱい。
アンカーの山下昭次郎さん(84
歳)は「コンディションは最悪で
したね。健康維持のつもりプ
ールが80歳区分は貴重な存在
なのか誘われましてね」と次なる
レースに備えていた。



左から野村さん、三宅さん、
村田さん、山下さん

東京(江東)会場

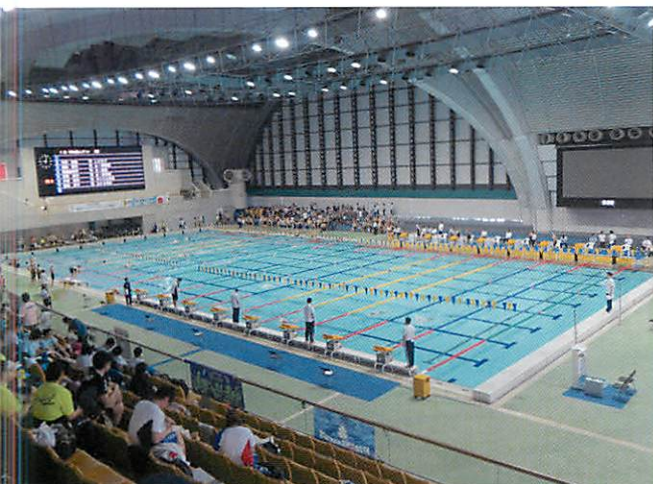
■会場：東京辰巳国際水泳場

■開催日：2014年

4月
29日

(火・祝)

文・写真◎森田好



▲2週間前の日本選手権熱戦の余韻が残る辰巳会場

▶「観客のため息と歓声と拍手で電光掲示板を見なくても世界記録が出たのか、あと少しだったのがよくわかる。今日は仲間が次々と日本記録を出していたので、うかうかしていらなかった」と野村さん。区分の中間でありながら、見事に世界記録を突破!

人気抜群!
生まれ変わった辰巳

昨年、プールの完成から18年目を迎え大規模補修工事が行われたため、今年は2年ぶりの開催となった。更衣室、トイレ、シャワー室が新しく生まれ変わり、海の見える窓の大型カーテンは電動式とパージョンアップした。

受付開始から10日間で定員が埋まり、抜群の人気の会場であることをうかがい知ることができた。326チーム1823人が参加し、新しくなったプールで熱戦が繰り広げられた。40歳区分のスイマーの活躍が目立ち、世界記録突破が1個、日本新記録6個が

誕生した。

2日前のリベンジ果たす

100mバタフライで54秒98の素晴らしい記録で世界記録を突破した野村英司さん(42歳)。2日前の習志野会場でも挑戦した。だが、わずかに届かず涙をのんだ。しかし、今回は見事にリベンジ。そして、「坂大平先輩、バインズさんの偉大な記録に挑戦していきますが、ライバルとともに頑張っていきたいです」とさらなる飛躍を誓う。12歳を筆頭に、4人の子どものお父さんを育てながら、自らも挑戦し続ける。遅い父親の顔だった。

トピックス

未来のマスターズ水泳を支える2人の若い力

中学2年生から本格的に水泳を始め、現在は薬学部2年生。多忙なため、なかなか練習できないが、週1回は阿部剛コーチにレッスンを受けている。コーチのきめ細かい指導のお陰で、短い時間で集中して練習ができるという。「母からテレビで100歳の方が100m泳いでいるのを見たとき、はっぱをかけられました。また実際に、最高年齢92歳の方の泳ぎを見て、パワーをいただき、お陰で50m、100mの自由形でベストを出すことができました。これから大会参加を増やし、記録更新をしていきたいと思えます」と自信に満ちた笑顔で語った。

藤田瑛里子さん
(19歳)
特攻Aチーム



高校のときは少人数で練習していた塩川さん。現在は1年生～3年生までの30名が、週2回、文理学部の室内プールで練習しているという。「3年生が大会参加の事務手続きや練習メニューを組んでくださるので、とても感謝しています。泳力でA、B、Cと3つに分けて練習していますが、高校のときよりも人数も多く、先輩方がアドバイスしてくださり、とても楽しく活動しています。これからもっともっと強くなって自己ベストを伸ばし続けたいです」。

3月28日。19歳になったばかりの強い決意が現れた言葉だった。

塩川優一さん
(19歳)
日大文理学部



新チーム紹介

青空会

昨年、地元・北九州で井口暢彦さんの結婚式で10年ぶりに小、中、高とスイミングで一緒だった仲間が再会。それをきっかけに、上京した仲間とチーム結成。「何もかもが初めてのことで手続きはたいへんですが、仲間と一緒に大会に参加できて嬉しいです」と井口さん。練習は東京・代々木のプールで火曜日に行っている。

10年のブランクを感じさせない見事な引き継ぎで、リレー2種目で優勝。若い区分のチームも準優勝に輝いた。



地元チーム紹介

ドゥ・スポーツプラザ
豊洲

辰巳の隣、豊洲の駅から徒歩1分、今年で創立40周年を迎えるドゥ・スポーツプラザ豊洲。マスターズは40歳中心に50名が登録している。練習は火、木、日曜日、今野真理子、内山弘、田島一成コーチの飛び込み、タイムトライアル、リレーの引き継ぎと大会前は細かいところに気を配っての熱心な指導。そのお陰で年3回の大会に安心して参加できる。

代表の金井康男さん(64歳)は「年齢を超えてのコミュニケーションで和気あいあいと楽しく練習しています」と話してくれた。



埼玉(さいたま)会場

開催日:2014年

5月
11日 (日)

文・写真◎村山よしみ

会場:アテナアクアメイツスイミングクラブ

トピックス

なかよし4人組みのリレー「アップサイド」

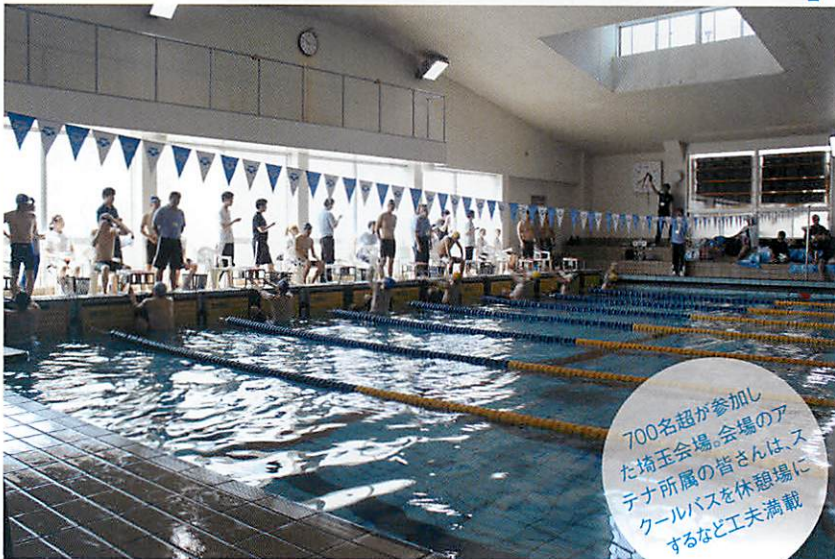
フリーリレー320歳区分には、大学の同窓生、オリンピック同士など、年数回集まって大会に出るそう。田中守さんは、ヘルシンキオリンピック大会に出場した経歴を持つ。また、佐藤孝尚さんはローマオリンピックの水球の選手として活躍。今まで長距離大会、トライアスロンをこなすタフなスイマーだ。

神田八郎さんは、高校2年まで水泳に取り組み、その後柔道、大学ではレスリングに転向。20年前から再び水泳をはじめ、週4~5日、1回1000mほど泳ぐという。今はアップサイドのエースとして活躍。メンバーは「神田さんは一番泳ぎも速いし、熱心です」と話す。

細谷廣文さんは週3回プールに通い1200mを泳ぎ、水中ウォーキング2000mを練習。大会終了後は飲み会へ。「4人集まれば宴会」「酒飲むときがもっと元気」といろんな話が酒の肴になりそうな明るく元気なメンバーです。



左から佐藤さん、神田さん、細谷さん、田中さん



700名超が参加した埼玉会場。会場のアテナ所属の皆さんは、スクールバスを休憩場にするなど工夫満載

立地条件も良く、大会会場へのアクセス便利

埼玉会場は、総勢738人(男子438人、女子300人)が参戦。参加チームとしては197チームとなった。埼玉会場は、埼京線南与野から徒歩7~8分と立地条件も良く、大会会場へのアクセスは便利であることから、電車での参加者が多く感じられた。特に多かったのが埼玉県、東京都、千葉県からの参加者だったが、同じ関東圏の群馬県、栃木県、茨城県、神奈川県、

休憩場に工夫

大会会場はメインプールに片側観客席、応援団が観客席から声援を送る。アットホームな雰囲気も、この会場の人気のひとつ。サブプールは浅めではあるがウォーミングアップやダウンができることもあり、常にコースが満員だった。休憩場所は1階のサブプール横のテラスを開放。2階にはギャラリートレーニングルームがあり、休憩場は常に満員。駐車場にテントを張っ

県、さらには遠方の四国・香川県からの参加もあった。

地元チーム紹介

川越スイミングスクール

今大会での最多出場43名の選手を派遣したのは、川越スイミングスクール。年齢70才から20才までをまとめる石倉孝明コーチは、リレー種目を組み、チームが丸となって仲間意識を高められるよう取り組んできた。

週3~4日1時間コースで1500mを泳いだが、「7月のジャパンマスターズを目標に泳ぎこみをしたい」とスイマーからの要望が出た。和気あいあいとした中に勝負に燃える意気込みを感じさせられた。アテナの大会は「観客席からの声が届くのがいい!」と話す。



それぞれ控所でリラックス!

の休憩所設置は天気がよくあったこともあり好評で、休憩場所に対して、様々な工夫がみられた。例年800人ぐらいの参加者の大会がもっとも運営しやすいとのこと、今回も混雑もなく順調に大会運営が行われた。

北海道(札幌)会場

会場:札幌市平岸プール

開催日:2014年

6月1日

(日)

文・写真◎田中千代実

地元チーム紹介

札幌YUCHOスイマークラブ

札幌郵便貯金会館が解散した7年前に結成され、21歳から82歳の男女49名で月に2回練習会を開催。2時間で3000~3700mほど泳ぐ。道内のマスターズ大会にはバスを借り切って遠征

する競技志向の高いチームだが和気あいあいとした雰囲気も大切にしている。今回は28名が出場。



TEINEX

札幌市内にあったコナミ手稲が閉館し、一緒に泳いでいた仲間で作ったチーム。地方へ転勤した仲間も札幌大会には帰省して一緒に出場するのが楽しみ。現在はほのかスポーツクラブで専属

のコーチのもと週3回練習をしている。老若男女が互いに刺激を受けて頑張っているそう。今回は17名での参加。



日本記録トピックス

両国きんぎょ 同じ組で泳いで一緒に新記録達成!

佐藤 順子さん(左)
(60歳区分 1500m自由形 21:49.18)

「短水路大会は8会場に出て4つの日本記録を出しました。地元の大会では出せないのに、温泉に入れる遠征大会では記録が出るんです(笑)。松山会場では「60歳で60個の日本記録」の目標を果たせました。レース中に仁美さんのNR表示が電光掲示板に見えたので、一緒に受賞したい一心でがんばりました!」

松田 仁美さん
(35歳区分 1500m自由形 17:30.90)

日本記録を1分8秒も縮める大幅な更新。何度も日本記録を更新している松田さんが、チームメイトとの同時表彰で喜びもひとしおのよう。「東京の家を朝6時に出て日帰りの遠征です。せっかく北海道に来たので、せめて新千歳空港で日帰り温泉にでも入って帰ろうかな(笑)」



日本記録トピックス

地元チームの90歳区分がW受賞!

村田 フミさん(左)
(800m自由形22:40.67)

若いころはスキーマの選手で水泳は50歳を過ぎて始めたそう。「練習では19分台で泳いでいたのでちょっとペースを落としすぎたようです。練習が好きなので2日に1度2000mくらい泳いでいます。次の目標は7月のジャパンマスターズに横浜まで元気に遠征することです」

福岡 なかさん
(100m平泳ぎ3:06.56)

「記録よりも健康のために泳いでいるのですが、昨秋の自分のタイムよりも速くなったのは嬉しいです。全国大会に出場すると元オリンピック選手の先生方が泳ぎのアドバイスをしてくださるのでありがたいです。水泳を長く続けるには水の中の練習以上に「丘での訓練」が大事だと教えられたので、朝と夜に必ず柔軟体操をしています」



▲25m×8レーンが2面と25m×7レーンのサブプールがある。最新鋭設備も備えられた。



晴天に恵まれ
遠征スイマーは
北の大地を満喫

札幌市平岸プールは今年2月にバックボード付スタート台とフルカラーLEDの画面表示装置2面を設置してリニューアルされた。A面では400m以下の競技、B面では800m、1500mの長距離競技が並行して行われた。400m個人メドレー以外の

全個人種目が開催されたため短水路大会の集大成として道外から遠征して臨むスイマーも多い。
この時期の札幌は澄み切った青空が広がり、野山は新緑に満ち、街にはライラックが咲き誇る最高の季節。大会当日はこの時期には異例の夏日となる暑さで遠征スイマーは少々戸惑い気味だったものの「積丹半島にお寿司を食べに行く」「十勝連峰へドライブ」「地元ビール園で打ち上げ!」など好天の北の大地を観光、グルメと満喫したようだ。

Voice プールサイドの声

東京・辰巳会場

柴崎 勇さん

(57歳)
東京マリン



学生時代同期の マスターズ大会参加を願う

「2月の大会前大雪で転び、腰痛で1カ月練習できなかったため、身体が重いです。100m個人メドレーは4泳法を練習するためには絶好の種目。今回も参戦します。泳ぎ始めて今年で47年目。同期の仲間がいないのが少し寂しいですね。高校のときメドレーリレーで背泳ぎの選手がなくて背泳ぎに転向しました。だいぶ調子が上がってきたので、スプリント大会は頑張ります」

北海道・札幌会場

平田 浩美さん

(54歳)
チームヒロミ



2020年、 還暦で日本新が目標!

「水泳歴は43年になります。札幌に温水プールができスイミングスクールの一期生が私たち世代です。北海道で最初に全国大会の決勝に残った女子選手が私でした。7年前にチームヒロミを立ち上げ現在15人ほどで週1回練習しています。中学生や障がい者も参加していて私が指導しています。メンバーは全国50傑ランキングに載ることを目標にしている、私の目標は区分ごとで日本新記録を出すこと。2020年には生徒をパラリンピックに出場させ自分は60歳で日本記録を出したいです」

東京・辰巳会場

黒滝 美音子さん

(58歳)
浦和水連



競技役員、選手、 ボランティアとフル回転

「マスターズ大会は30年参加していますが辰巳会場は初めてです。土日はボランティアで水泳指導をして公共プールで週1、2回練習していますが、1年1年リズムは違います。手に持っているのは、2004年に開催された彩の国まごころ国体のイメージキャラクターのマスコットをあしらったキャップとTシャツです。今まででいちばんの思い出は地元・清水公園で開催された短水路大会の初めての参加でした」

北海道・札幌会場

神谷 正保さん

(82歳)
毎日M・SC



生涯1000大会出場を達成!

「60歳のとき『生涯1000試合3000レース出場2000勝』を目標に掲げました。3000レース2000勝はすでに達成したんだが、一番早く達成する予定だった1000試合は今回の札幌会場でやっと達成できたんだ。春のマスターズ短水路大会は“稼ぎ時”だから体調を整えて毎週末大会に出られるように気をつけたよ。大病をした後の復帰もこの目標に支えられたし、長いスパンのビジョンがあったからこそいろいろな壁を乗り越えてこられたと思う。次の目標はマスターズ公認大会で3000試合出場!これは順調にいけば90歳くらいで達成予定。達成できたらまた新しい目標を考えるよ(笑)」

埼玉・さいたま会場

渋江 統一郎さん

(91歳)
アテナAMC



マイペースで「健康第一」

今大会最高齢スイマーの渋江さんは、20年前にクロールを習得したそう。大きなストロークとゆったりとした泳ぎで50m自由形とリレーに出場。楽しい時はと聞くと、「ごろんと寝転がってTVを見ているのがいいね(笑)」と話す。週2回スイミングクラブに通い500m~1000mほどの練習をこなす。ほかの習いごと(絵画教室週1、カラオケ、ヨガ週2)にも積極的に参加して日々を楽しんでいる。現在一人暮らしの渋江さん。プールに来ると仲間がたくさんいて、いっぱい話ができるという。体力は年々落ちているが、目標は体力、タイムが落ちないこと。マイペースで「健康第一」を目指す。

兵庫・尼崎会場

飯田 彰さん

(60歳)
泳愛倶楽部



短水路大会 全種目の入賞目指す

名古屋から一人でやってきた。50m自由形、28秒81の好タイムで1位だった。「60歳還暦を迎え、ひと頑張りしよう」と筋力トレーニング中、大胸筋が切れて、力が入らないというアクシデント。医者からも絶対無理をするなといわれ、それから2ヵ月ゆったり泳ぐことを身につけました」と飯田さん。4月5日、6日の愛媛(松山)大会から今日まですでに7種目はすべて1位入賞しているとか。次の日曜日は三重県(鈴鹿)にも出場する予定だという。ちなみに、札幌会場終了時点で、「22種目全優勝! 3種目(200m、400m自由形、200m背泳ぎ)で日本記録!」だったそう。

兵庫・尼崎会場

上村 和代さん

(42歳)
sfida



16年間の スイミングコーチからフリーに、 マスターズ水泳が楽しみ

25m背泳ぎ16秒04見事な泳ぎで1位だった。「16年間スイミングスクールのコーチを今春退職しました。フリーになって、マスターズの試合にも出やすくなりました」。現在は、高校時代や大学の仲間のいるsfidaのチームで練習している。このあと4月29日の神戸エス・パティオにエントリー。そのうちジャパンマスターズにも挑戦したいという。「マスターズ水泳が楽しめるようになれば」と、次のリレー出場の声がかかりインタビューを切り上げ飛び出して行った。

ライトアップ スイミングライフ



平本 武男さん
(64歳 市川AC)

生涯水泳を 自ら実践し 水泳普及に貢献

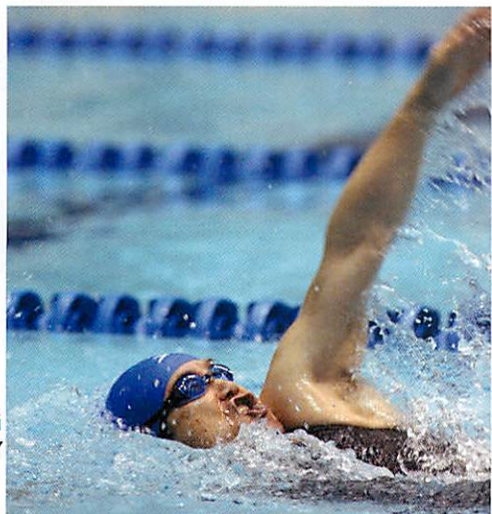
「指導者」と「選手」の二足のわらじをはき、懸命に水泳に取り組んできた平本武男さん。今もなお、挑戦し続けることの大切さを体現し続けている——。

取材・写真◎田中千代実

プロフィール

1950年広島県三原市に生まれる。現在千葉県千葉市在住。昭和48年千葉県で教員生活をスタートさせた年に「若潮国体」に出場し三冠を獲得。その後も選手、監督として千葉県水泳界に貢献する。マスターズ大会では2010年に100mバタフライ、100m個人メドレー、50m背泳ぎで世界記録を突破。現在日本水泳連盟生涯スポーツ委員長を務め、「2015年8月14日水泳の日イベント開催」に向けて尽力中。

2010年新春スイムミート千葉会場では、3種目で60歳区分世界記録を突破した
(写真の水着は当時のもので、現在は認められていません)



「各年代の 世界記録更新が夢！」

日本マスターズ短水路大会千葉会場初日、平本武男さんは200mバタフライ60歳区分で日本記録を4秒以上更新する2分33秒96をたたきだした。

「区分が上がる来年、バタフライと個人メドレーで6種目の世界記録突破を狙っています。来年のための布石としていい記録が出ました」と満足げ。それもそのはず、今回の記録は65歳の世界記録を5秒近く上回っているため来年の夢はぐっと近づいたといえそう。

平本さんは広島県三原市で生まれ瀬戸内海で素潜りや蛸捕りをして泳ぎを覚えた。本格的に競泳を始めたのは中学からで高

校は福岡の飯塚商業高校に水泳留学した。一日4回練習で夜中まで泳ぐ過酷な練習に耐えられなくて半分くらいの部員が辞めていった。そんな中、最後までくらいついていった平本さんはバタフライの選手としてインターハイで4位に入る健闘をみせた。法政大学4年のときには、ミュンヘンオリンピック出場を夢みて選考会に臨んだが出場は叶わなかった。

千葉県で教員生活をスタートさせた23歳のときに地元開催の国体に出場し、200mバタフライ、100m自由形、400mメドレーリレーで三冠を獲得。それから15年間千葉の国体選手として活躍し続けた。「当時は自分が勤める高校の水泳部の顧問をしながら生徒と一緒に練習

泳ぎ続ける 生涯スポーツ委員長！

平本さんがマスターズ水泳を始めたのは48歳。体重の増加が気になり、健康のために水泳を再開することにした。「最初は練習がきつくて泳げる身体に戻すのがたいへんでした。週3回の練習で、週末は7000mほど泳ぎ体重を10kg近く落としました。トップクラスに入

っていました。笛を吹きながら泳いでいましたよ(笑)」昭和62年に選手を引退したあとも千葉県水泳連盟強化委員長として12年間国体の監督を務めた。36歳からの10年は多忙な教員生活と国体選手強化育成に力を注ぐため、自身が泳ぐ時間はとれなくなりました。

るのに2年くらいかかりましたね」

当時、教頭というもつとも忙しいポジションにいたため練習時間を確保するのもままならなかった。「残業を終えた夜中にせめて1時間でも泳ぐ」ということもしょっちゅうだったという。

「仕事がいへんだからこそ、水泳で疲れをとりストレスを発散させるといってもあります。リフレッシュできますからね」

仕事と水泳を両立させ、マスターズ水泳で世界記録を突破する平本先生の活躍は学業とスポーツの両立を求められる生徒にとつても大きな励みになっていた。

60歳定年の年、37年ぶりに地元で国体が開催され、平本さんは再び国体の舞台に立つ。「総合開会式の大会旗保持者の

大役を任せられました。実は選手として出場を目指していたんですよ」

平本さんは50mバタフライであと0・3秒標準記録に届かなくて千葉県選手権の切符を逃していた。

「悔しかったですね、若者に交じって泳ぐ姿を生徒に見せたかったんですけど」

現在、第2の人生を歩み出した平本さんは日本水泳連盟の生涯スポーツ委員長として水泳普及に尽力している。

「『水泳の日』を創設し、水泳愛好家が楽しめるイベントを全国に展開していきたいと思っています」

新たなチャレンジに向かう平本さんの瞳は少年のように輝いていた。

私のとっておき 練習メニュー



○月△日 武舎知弘コーチ流練習メニュー

■練習内容(25mプールでの練習の場合)

W-up	200m×1本	チョイス
Swim	50m×6本(1分10秒)	行き25mと帰り25mは種目を変えて
Pull	100m×6本(2分)	Fr パドルとプルブイをつけて/ 3回に1回、4回に1回の呼吸制限の 繰り返し
	25m×8本(45秒)	S1 プルブイをつけて/ 1本ずつイージー、ハードを交互に
Kick	100m×1本	チョイス
	25m×8本(40秒)	1本目から4本目までタイムをあげて
Drill	200m×1本	次のスイムのためのドリル
Swim	(50m×3本(1分10秒) + 50m×1本(1分30秒)) ×3セット	
	S1	1本目から3本目までタイムをあげて/ 4本目はイージー/セット間なし、3set続けて
Dril	200m×1本	次のスイムのためのスイム
Swim	25m×4本	S1 ファースト
	25m×4本	スタート台からスイム 出場種目で
Down	各自のペースで	

Total 2800m+Down

日澤美紀さん

(チーム・カナロア)

Profile

ひざわ・みき/1975年11月1日、神奈川県出身、38歳。幼少時スイミングスクールに通うも、学生時代は文化部だった。2004年転職を契機に、余暇を楽しむため富士フィルム水泳部に入部。同年、無謀にも神奈川県実業団大会に出場。50m背泳ぎに出場し、40秒94だった。その後、マスターズ大会に参加し、素晴らしいチームメイト、指導者に出会う。チームメイト、水泳部は大切な仲間であり、家族のような存在。現在、自己記録更新と心身の健康保持のため、マスターズ水泳を楽しんでいる。一昨年、短水路大会で4×100mメドレーレーで日本新記録を樹立。50m背泳ぎのベストタイムは34秒46

メニュー解説 時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間30分

私たちチームカナロアは、普段はそれぞれに分かれて週2~3回の練習を行っています。横浜国際プールでの合同練習は月2回。武舎知弘コーチのもと共通メニューに取り組んでいます。

上記のメニューは、短水路大会シリーズ中のもので、レースのシュミレーションメニューです。そのため、タイムと泳ぎの感覚を一致させるように泳ぐように心がけています。

スイムでは、できるだけ高いレベル

からスピードを上げていきます。ただし、3本目はハードではなく、イメージは速く泳ぐ感じに。また、スタート台から飛び込んでの練習は、いつもできるわけではなく、貴重なため、1本1本を集中するようにしています。

現在、我がチームは老若男女約40名で活動。各自が出場する大会に向けて目標を持ち、チームメイトと一緒に練習できることを楽しみながらがんばって泳いでいます。



きつい練習でも、なぜか笑い声のある練習会です!

体づくり

第4回

肩周りのストレッチ



日本水泳トレーナー会議
 学術・研修部兼マスターズ担当
 (東京工科大学 理学療法学科)
 地神 裕史

撮影協力:
 国士舘大学水泳部 田中宏樹



お尻を後ろにつき出す



背中のストレッチ

主に広背筋のストレッチです。広背筋は、プル動作の際の水をつかんで後ろに押し出す際に必ず使う筋肉です。この筋が疲労により硬くなってしまうと、肩や肩甲骨が上まで挙がらず、大きな泳ぎができなくなります。日頃からしっかりケアするようにしましょう。

■ストレッチの方法とポイント■

写真1…上半身の力を抜いて尻を少しずつ後ろに突き出しながら、脇の下が床に着くように伸ばしていきましょう。
写真2と**写真3**…両手を一緒に出す方法では伸びにくい場合は片方の手を斜め前に伸ばして片側ずつ伸ばしていきましょう。反動はつけず20~30秒ゆっくりと目標の筋が伸びているのを確認しながら行ってください。

肩後面と肩甲骨内側のストレッチ

主に三角筋の後部線維や菱形筋のストレッチです。いずれもいわゆるアウトマッスルの代表的な筋肉で、リカバリーやエントリーの際の肩や肩甲骨の動きに大きく関係しています。これらの筋が疲労してくるとリカバリーの際に腕が回らずに上半身のローリングが大きくなってしまいます。

■ストレッチの方法とポイント■

PH2と**3**…片方の手を反対側の前方(斜め45°くらい)に向けて伸ばします。その状態で上半身の力を抜き、少しずつ前に出した側の肩を床に着けるように上半身を回していきます。肩の後方と肩甲骨の内側が両方伸びることを確認しながら行いましょう。反動はつけずに20-30秒ゆっくりと目標の筋が伸びているのを確認しながら行ってください。

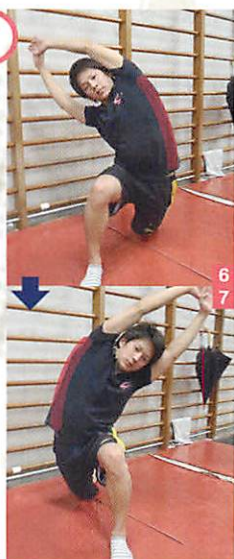


肩甲骨外側から胸部・腰部のストレッチ

主に肩甲骨の外側にある小円筋や大円筋、前鋸筋、一部インナーマッスルや胸部・腰部のストレッチです。いずれの筋も肩関節(肩甲上腕関節)の動きというよりも肩甲骨の動きに大きくかかわっている筋で、これらの筋の硬さは肩甲骨の動き(拳上や下制、上方回旋や下方回旋)に影響してきます。また、疲れがたまると肩甲骨の位置が外側にずれ、選手が多い傾向にあります。その要因はこれらの筋の疲労が大きく関係しています。

■ストレッチの方法とポイント■

写真6と**7**…頭の上で手を組み、膝立ちの姿勢から片足を前に出し、出した足の側に体を横に倒します。肩甲骨の外側から胸郭、腰にかけての筋が伸ばされるのを確認しながら行いましょう。よろよろとバランスを崩してしまうとあまり効果がありません。倒れないように状態を安定させて行いましょう。反動はつけずに20-30秒ゆっくりと目標の筋が伸びているのを確認しながら行ってください。



我々日本水泳トレーナー会議は、本年度より地方での短水路大会(4月29日の広島会場、5月18日の川崎会場、6月1日の札幌会場)においてもサポート活動を行いました。毎回本場に多くの方々にご利用いただき、うれしく思っています。

会場で私たちの行っている個別のコンディショニングやドライランドトレーニングのレクチャーに参加された方も少しずつ増えているのではないのでしょうか？

こういった様々な活動を通じて、ひとりでも多くのマスターズスイマーのお役に立てれば光栄です。さて、前号の肩周りのインナーマッスルトレーニングに引き続き、今号では「肩周りのストレッチ」の話をしたいと思います。肩周りにはたくさんある筋肉があり、それぞれ泳ぐ際の役割が違ってきます。泳ぎ方やその選手の筋力によっても疲労しやすい筋肉とそうでない筋肉があります。そのため、今回は最低限これだ

けはやっておいてほしいストレッチを紹介しましょう。なお、ストレッチは反動をつけて行うストレッチ(バリスティックストレッチ)と反動はつけずに時間をかけて少しずつ伸ばすストレッチ(スタティックストレッチ)があります。硬い筋肉を柔らかくするためには後者の方法でないと効果がありません。反動をつけずに20-30秒ゆっくりと伸ばしていきましょう。

いかがだったでしょうか？ 肩周りの筋肉のストレッチは本当にたくさんあります。また、ストレッチは体格や筋の硬さによって同じような方法で行っていても、人によって伸び方や伸びる場所が異なります。自分なりの方法で目的の筋がしっかり伸ばせる方法を身につけていきましょう。次回は腰部の障害とその予防についてご紹介します。お楽しみに。

快眠クリニック

第7回

快適な睡眠のためのひと工夫～寝具の選び方～

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。

3

月に厚生労働省健康局より新しい睡眠指針「健康づくりのための睡眠指針2014」が発表されました。今回は、その中の「良い睡眠のためには、環境づくりも重要です」について提案します。

睡眠環境を整えることは快眠のための必須条件です。つまり寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。プロ野球やJリーグでは、遠征の際に枕を持参する選手もいるほど、良いコンディションを整えるための睡眠環境づくりが紹介されています。

寝具の必要条件

睡眠には、身体を休息させる「レム睡眠」と脳を休息させる「ノンレム睡眠」があります。寝返りはレム睡眠前後に多く、日中の筋肉の疲れをほぐし、脊柱の歪みを矯正するために起こ

るもので、一晩に20〜40回くらい打ちます。また、睡眠中の一定の姿勢から起こる血行不良を直す働きがあります。この寝返りがスムーズにできる寝具でなければ、良い睡眠はとれません。また、私たちの身体は体内時計の働きにより眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つために体内から熱を出すためで発汗しています（一晩に約180cc）。したがって、蒸れる敷寝具では、背中が湿気で不快になり、中途覚醒の原因になります。さらに、硬すぎる敷寝具

が柔らかすぎると、身体が沈み込んで寝返りが打てなくなり、疲れはとれません。私たちの背骨は、横から見ると後頭部から頸部の前彎と胸から腰にかけての後彎、腰部には前彎があり、S字カーブを描くようになっています。ベッドマットや敷き布団が柔らかすぎると場合によっては、胸背部と臀部が深く沈みこんでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると胸背部と臀部が圧迫され、血行障害による痛

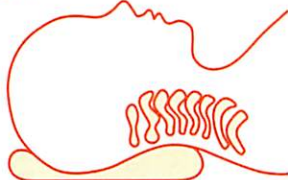


では、筋肉が痛みを感じて寝返りが異常に多くなり、深いノンレム睡眠をとることができずに疲れが残ってしまいます。敷布団やベッドが柔らかすぎると、身体が沈み込んで寝返りが打てなくなり、疲れはとれません。私たちの背骨は、横から見ると後頭部から頸部の前彎と胸から腰にかけての後彎、腰部には前彎があり、S字カーブを描くようになっています。ベッドマットや敷き布団が柔らかすぎると場合によっては、胸背部と臀部が深く沈みこんでS字カーブのすき間が大きくなり、眠りにくいだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると胸背部と臀部が圧迫され、血行障害による痛

快眠できる枕の高さ

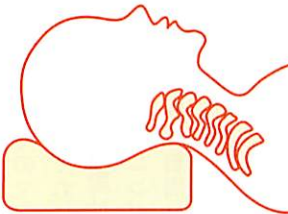
朝目覚めたときに首や肩が凝っていたら、枕が合っていないせいかもしれません。枕の役割はベッドマットや敷き布団と後頭部から首へかけてのすき間を埋め、立ち姿勢に近い自然な体勢を保つことにあります。このすき間は個人差が大きく、それに適した枕も人それぞれに異なるので、自分の体型にあった枕の高さを知り、安定感のあるものを選びましょう。具体的にはベッドマットや敷き布団と首の角度が約5度になるのが理想的といわれています。頸部のすき間の深さは人によって異なりますが（一般に2〜6cm）、すき間に合った高さの枕を選ぶと首や肩・胸の筋肉への負担が軽減して、呼吸がしやすく快適です。また、枕は寝返りをして横向きになった場合に肩先から側頭部全体を支え、奥行（横幅）があり、頭部が水平を保てる高さがあることも頸部の筋肉の負担をかけないための重要なポイントです。以上を参考に

1 低すぎる枕



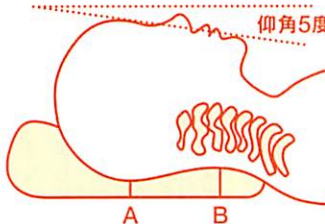
頸椎が伸びている

2 高すぎる枕



あごが上がっていて、頸椎の下に隙間がある

3 理想の高さ



あごが引けている上に頸椎がサポートされて圧力が平均化されている

理想の高さ A:2〜6cm B:3〜8cm

に快適な睡眠を確保しましょう。

すいえいなかま

ブリヂストンスイミングスクール久留米

福岡県
久留米市

クラブの誕生

久留米市は久留米がすり、久留米つつじ、九州の大河・筑後川を有する人口30万の中核都市で、県南部に位置しています。

ブリヂストンスイミングスクールは、1977年7月(株)ブリヂストンの社会事業の一環として『青少年の健全な育成と、地域社会の生涯健康保持に貢献する』ことを目的に誕生しました。また、前身のブリヂストンタイヤ水泳部(実業団)から現在まで、7名のオリンピック選手を輩出しています。その中には、1964年の東京オリンピックで5位に入賞された日本マスターズ水泳協会の中嶋功理事も含まれます。

2012年11月より、ブリヂストンスポーツアリーナ久留米と名を改め、スイミング、スポーツクラブ、テニス、フットサル、新体操、まなび教室等の総合施設として再スタートしました。



写真左から、高木、丸山、山口、浅井

マタニティから高齢者までの生涯スポーツ施設として地域に根差し、会員の皆様の要望に配慮、心身の健康活動のサポートに努めています。

マスターズ水泳

今年のマスターズ登録者数は、22歳〜74歳までの23名です。上級クラスは、1時間で2000mぐらいのメニューを行っています。練習熱心なメンバーばかりなのでレッスン前後の自主練に余念がありません。また、プールだけではなく桜島・錦江湾横断遠泳大会や九十九島オーブンウォーターにも参加し、自己ベストを伸ばすなど、楽しみの輪を広げています。

マスターズ大会は3月のひのくに、5月の短水路、9月の全九州に参加。5月11日の短水路大会の福岡会場には21名が参戦し、100m混合メドレーリレー1280歳区分で優勝。参加者は、成績に一喜一憂しながら大会を大いに楽しみました。

大会終了後は『反省会』を行っており、良かった点、失敗した点などを面白おかしく話しながら飲んで親睦を深めています。「これがあるからやめられない?」。

これからも、メンバーの皆さんと一緒に健康で楽しく泳いでいきたいと思います。

(文◎築山高文)

協会からのお知らせ

ランキング▶

2014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2000円。上記送付ご希望の方は、郵便局窓口に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▶

2014年8月13日~15日まで休業とさせていただきます。

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7日	第8回多摩ロング水泳競技会	多摩ロング実行委員会	法政大学総合体育館プール	L	飯塚 良久	042-666-0111	8月1日
9月14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14日	2014年 第21回全九州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	2014スポーツ報知マスターズスイミング長水路大会	報知新聞社	大阪プール	L	竹村 聡	06-7732-2018	8月5日
9月20日~9月21日	第22回神奈川マスターズ長水路水泳大会	(一社)神奈川水泳連盟	横浜国際プール	L	柏木 孝夫	0466-33-6732	8月7日
9月26日~9月28日	レインボーカップマスターズスイミング in NAGOYA 2014	名古屋市・名古屋市教育委員会	日本ガイシアリーナ	L	大河内 健太郎	052-757-5063	7月31日
9月28日	2014年度 第29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	[FAX] 088-832-1964	8月25日
10月12日	第10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6日
10月12日	第30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5日
10月12日	第26回リパティ狭丘招待マスターズ水泳競技会	(株)リパティ狭丘	リパティ狭丘	S	坂巻 裕司	04-2963-6373	9月12日
10月18日~10月19日	第18回千葉マスターズ水泳競技大会	(一社)千葉県水泳連盟	千葉県国際総合水泳場	L	鹿倉 理恵	[FAX] 04-7175-2777	9月3日
10月19日	第21回サクラマスターズスイミング選手権	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8日
10月19日	第25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31日
11月15日~11月16日	第16回オールマスターズスイミングフェスティバル in 三重	三重県	三重県営鈴鹿スポーツガーデン水泳場	S	山本 勝哉	0594-31-1286	9月13日

受賞おめでとうございます!

大崎名誉会長の 叙勲祝賀会開催

3月2日、大阪リーガロイヤルホテルの山楽の間にて、「大崎剛彦さんの叙勲を祝う会」が開催されました。

大崎名誉会長は、協会の法人化など組織運営基盤等の確立に関する功績、ローマオリンピック200m平泳ぎで銀メダルを獲得されるなどの水泳競技選手としての功績、そして国際競技会の開催・運営に関する功績、さらに世界有数のマスターズ水泳普及・発展に関する功績等、永年にわたり我が国スポーツ界の発展に尽くされた功績が顕著であることから、昨年11月「旭日双光章」を受章されました。

元内閣総理大臣・森喜朗氏、公益財団法人日本水泳連盟会長・鈴木大地氏はじめ、全国から282名が受章のお祝いに駆けつけられました。



鈴木大地氏のお祝いの言葉を受ける大崎名誉会長(中)と奥様の喜子さん

林利博顧問 「旭日小綬章」受章される

2月23日、グランドプリンスホテル高輪「プリンスルーム」では、永年、公益財団法人日本水泳連盟における顕著な活動の功績が認められ受章されました「林利博さんの旭日小綬章受章を祝う会」が開催され、各界から多くの方々のご出席のもと盛大なお祝いの会となりました。



林利博顧問(右)と奥様

2014年度日本マスターズ水泳短水路大会 会場別参加人数及び大会記録

4月5日の愛媛県・松山会場から始まった2014年度短水路大会も、6月1日の北海道・札幌会場での大会で終了となりました。以下は、各大会での参加人数及び大会記録の一覧です。

短水路大会参加人数一覧

日程	会場	場所	参加 チーム数	参加人数			NR	WN※	WR
				女子	男子	計			
1 4月5・6日(土・日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール	171	386	449	835	9	1	2
2 4月6日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ	152	204	274	478	1	0	0
3 4月6日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール	68	155	217	372	0	0	0
4 4月13日(日)	長野(長野)	南長野運動公園総合プール	115	187	271	458	1	0	0
5 4月20日(日)	宮城(仙台)	宮城県総合運動公園総合プール	173	467	538	1,005	3	0	0
6 4月20日(日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森	230	461	570	1,031	0	0	0
7 4月26・27日(土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場	567	1,450	1,437	2,887	19	0	1
8 4月27日(日)	三重(鈴鹿)	三重県営鈴鹿スポーツガーデン	258	529	771	1,300	6	0	1
9 4月29日(火・祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場	326	999	824	1,823	6	0	1
10 4月29日(火・祝)	兵庫(神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ	205	347	469	816	1	0	1
11 4月29日(火・祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール	94	223	335	558	3	1	0
12 5月4日(日)	神奈川(相模原)	相模原市総合水泳場	363	772	875	1,647	5	0	1
13 5月4日(日)	兵庫(赤穂)	赤穂市民総合体育館	105	174	238	412	1	0	0
14 5月10・11日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム	509	1,131	1,350	2,481	19	2	4
15 5月11日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール	123	241	285	526	3	0	0
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	197	300	438	738	0	0	0
17 5月11日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール	189	632	811	1,443	6	0	1
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	296	642	705	1,347	1	0	0
19 5月18日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター	191	267	396	663	8	0	0
20 5月18日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール	92	148	142	290	0	0	0
21 5月18日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校	52	148	166	314	0	0	0
22 5月24・25日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパ あたみ	282	583	563	1,146	1	0	0
23 5月25日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ	107	229	311	540	1	0	0
24 5月25日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ	457	1,120	1,316	2,436	11	0	0
25 6月1日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール	181	450	325	775	4	0	0
			5,503	12,245	14,076	26,321	109	4	12

※WN=世界初記録、NR=日本記録、WR=世界記録