

【発行所】 一般社団法人 日本マスターズ泳協

〒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/

【発行人】 高橋繁浩



ジャパンマスターズ、5年ぶり横浜国際プールで開催!

**世界記録突破7個、
日本新記録33個が誕生!**

梅雨明け間近の横浜国際プールでは、5年ぶりの開催となりました「ジャパンマスターズ2014」が、北海道から沖縄まで全国から5千835人の参加のもと、7月17日(金)から21日(月)までの4日間にわたり熱戦がくり繰りひろげられました。

高橋繁浩(一社)日本マスターズ泳協会長が、50m、100m

m平泳ぎに出場され、往年の見事なフォームで力泳、50mでは日本新記録を樹立されました。4日間世界記録突破が7個、日本新記録が33個誕生いたしました。

**100歳スイマー
長岡三重子さんや
スター 錦野さんも
登場!**

2日目の19日(土)には、30回出場者、20回出場者そして、10年連続出場者の皆様の表彰が

行われました。30回出場された方々には大崎剛彦名誉会長から賞状と記念品が授与され、受賞者からの感激が伝わってくる一瞬でした。20回出場者、10年連続出場者の方々には、高橋繁浩会長から賞状と記念品が授与されました。表彰を受けられました皆様、本当におめでとうございました。

競技では、世界的に有名ななられました100歳スイマーの長岡三重子さん(KSG柳井)が50m背泳ぎ、200m自由形と200m背泳ぎに出場。世界新記録を出され、場内から割れんばかりの祝福の歓声と拍手が送られました。また、歌手の錦野明さん(ザ・スター)も50m自由形に出場され、日頃のトレーニングの成果を出されました。

錦野さんが泳がれると、観覧席

から「明さん」「スター」などの黄色い?声援が飛び交い内騒然。

**来年は5年ぶりの
辰巳開催!**

暑い、暑い4日間でしたが、参加されました方々には、それぞれの思い出や感動があった今年の「ジャパンマスターズ」であったことと思います。

来年は、5年ぶりに東京辰巳国際水泳場での開催が予定されており、多くの選手のご参加をお待ちしております。

全国各地からご参加いただきました選手の皆様、共同主管の神奈川県水泳連盟様、ボランティア競技役員の皆様、ご協賛いただきました企業様はじめ多くの方々のご協力をいただきましたこと御礼申し上げます。



TOPICS

第9回日本スポーツグランプリ 水泳部門は 米沢祥子さん(79歳)に決定

(公財)日本体育協会は、長年にわたりスポーツを実践するとともに、年齢層において世界記録等を樹立した、その功績が認められた方に与えられる日本スポーツグランプリを発表。水泳部門では、米沢祥子さん(BIG横浜)が受賞された。長崎県で行われる国民体育大会(10月)で表彰式が行われる。



▲日本スポーツグランプリに選ばれた米沢祥子さん

ジャパンマスターズ

J A P A N M A S T E R S 2 0 1 4

全国から5835人がエントリーしたジャパンマスターズ2014。
参加者それぞれに熱いドラマの生まれた4日間となった。

TOPICS

Web申し込みについて 聞いてみました

1

Webサイトからのジャパンマスターズの申し込みを開始して9年が経過。今年の申し込みは書面60パーセント、Web40パーセントとなった。参加1258チームのなかで一番多い43人参加の東京ドームチームの峰岸佐知子コーチに聞いた。「初めてのWeb申し込みでしたが43人は時間がなかった。また申し込み終

貴重なご意見をいただいた東京ドームチームの峰岸佐知子コーチ(右)と寿泳クラブの広部和之さん。



了後に誓約書がダウンロードされ43人分の署名捺印は二度手間になった」と貴重なご意見をいただいた。また、高齢の方が多く寿泳クラブでは一番若手の広部和之さんが「Webで申し込みが出来る大会はすべてWebで申し込みをしています。さらに参加費などはネット振込で現金を扱うことなく申し込みができるのととても便利です」と話されておりました。

協会として……。協会と致しまして皆様のご意見を参考にし、改善できる部分につきましてはその方向で進め、より多くの方がWeb申し込みをさせていただけるよう検討してまいります。

マスターズスイマーとして!? テレビ朝日が参戦!

2

丸山諒さん率いるテレビ朝日チームは、2か月前にエントリー登録に合わせ発足した現在のメンバーは8名。15名になると「テレビ朝水泳部」として認められるという。今回のリレーメンバー丸山さんは、個人としても「実業団大会出場」を目指す。

大野亜希さんは、学生時代は選手ではなくマネージャーをしていたそう。川嶋奈緒子さんは、シンク口競技出身でアテネ・北京オリンピック出場。アテネオリンピックでは



リレーに出場したテレビ朝日チーム(左から丸山さん、川嶋さん、大野さん)。メンバー11人仕事のためリレー後、即帰社。

銀メダルを獲得。シンク口競技とは違う、試合の楽しさを感じたという。

普段、日本代表にインタビュするメンバーたちは、日本代表選手やマスターズスイマーの熱い気持ちも理解するトビウオ・マーメイドでした。

元五輪選手が ブランクを経て ジャパンマスターズに 出場!

3

ロサンゼルス五輪代表選手が仕事や子育てのブランクを経て、40、50代になって水泳を再開し、今大会に出場。新会長・高橋繁浩さん(53歳)は50m平泳ぎで日本新記録を



伊藤秀香さんは混合メドレーリレー240m区分で日本新記録を樹立。職場の昼休み20分が練習時間だそう。

樹立、伊藤秀香さん(旧姓・興水・50歳)は100m平泳ぎ、松谷望さん(旧姓・籾内・49歳)は50m背泳ぎで優勝した。

伊藤さんは「子育てと仕事で13年水泳から離れていましたが、昨年から再開し、現役時代とは違った水泳の楽しさに出会えました。ブランクのあった選手も以前の記録にこだわらず一緒にマスターズ大会を楽しみましょう」と再開を呼びかけた。いつかロス五輪OBでリレーを組もう!という案も出ているとか。

ジュネジャ・ プラティークさん 異色のキャラクターに ニッスイブラス賑わう

4

「SPORTS EPA」自分の持てるチカラを最後まで出さなくては」という思いを込めたメッセージです——こんなコピーを掲げて黄色のTシャツ姿のスタッフがゼリー状の栄養補助食品

やサプリメントを提供しているニッスイ(日本水産株式会社)のブラスである。

キャンペーンの中心に異色のキャラクター、ジュネジャ・プラティークさんがいた。インド国籍だというが流暢な日本語と説得力のある説明にマスターズスイマーたちの関心を集めていた。「EPAとは鰯、鯖など青魚に多く含まれている成分です。EPAで持久力がアップ、バテにくい体になります。赤血球が柔らかくなって身体中に酸素が行き渡る効果があります。マスターズスイマーの方々は関心が高く反応がいいですよ」と、熱心に話してくれた。

ジュネジャさん(右)の説明は非常にわかりやすい。SPORTS EPAを試して、記録アップしたと喜ぶマスターズスイマーの笑顔を見るのがうれしくニッスイスタッフたち。



7月18~21日

@横浜国際プール

文◎隅田喜郎、森田 好、村山よしみ、田中千代実

プールサイドの声

野口はるみさん

ルネサンス石神井公園 | 71歳



「初めて入賞してメダルをもらいました！ 200m背泳ぎの目標は4分を切ることでしたが、達成できたうえに4位になりとても嬉しいです。200mのレースはコンスタントに練習を続けた人が強いとコーチに言われたので、週3回の練習を欠かさず行いました。40代半ばから水泳を始めたのですが、健康で泳ぎ続けていると、こんなうれしい褒美があるんですね」

宮谷富二子さん

たくまシーマックス | 54歳



「クラブに張り出してあったジャパンのポスターを見て、そのかっこよさに憧れてぜひ出てみたい！ と思いました。関東出身の松本コーチに引率してもらって香川県から初参戦です。間島さんはアップで足がつるトラブルに見舞われましたが、見知らぬ方にマッサージしてもらって会心のレースができていい思い出になりました」

▲左から間島けい子さん(66歳)と松本浩和さん(34歳)と宮谷さん。

岩下みどりさん

ROSES | 40歳



小学6年からジュニアオリンピック大会に出場。高校生の頃は日本選手権大会にも出場していた。スタイルは自由形と背泳ぎ。33歳から40歳まで生涯ベストを目指して泳いできた。「40歳区分と45歳区分では、課題の持久力と後半25mの強化をして、日本新記録を出したい。マスターズ大会は選手のとときと違い、威圧感がなく楽しいです！」

福井 稔さん

ask | 91歳



旧制中学校時代水泳部で泳いだが、卒業後醤油屋の家業を継ぎ、水泳とは50年間のブランクあった。'73年より生涯スポーツとして週2日800m~1000mを泳ぎ、大会に出場するようになった。2009年には200m個人メドレーで優勝、世界マスターズ大会にも4大会出場した。ジャパンマスターズ大会は今回17回目。目標は「20回出場です！」

錦野 明さん

ザ・スター | 66歳



今年初めて登録してジャパンマスターズに参加。芸能界きってのスポーツマンの錦野さんは50m自由形に参加。スタート前のストレッチ、そして華麗な飛び込みを！ 「このような大きな大会に驚いています。フィットネスクラブの練習で自己流の泳ぎ、自主トレーニングです。ゴルフと一緒にあまり練習しないのですが、ここ1カ月はかなり練習しました」と興奮ぎみに語った。

OVER1500 チーム

責任者の長田和也さんが「2月にホームページを作り、水泳と言う共通のスポーツにまったく知らない者同士が集まりチームを作りました。代々木のプールで週2回、交替でメニューを作り泳いでいます」。内堀 紘美さんは「レベルが高くて驚いています」。また、木野村和人さんは「学生時代と違った盛り上がりで楽しい緊張感があります」。チーム名は1500m以上は泳ごうと言う意味だそう。



アリーナブランドの株式会社デサント

ベイブリッジのTシャツが人気を呼んでいる。大阪大会のたこ焼きと食い倒れ人形、昨年名古屋は金の鯨と、ご当地デザインのTシャツが大ヒットしたので、今年横浜はベイブリッジをデザインした。株式会社デサントの末永雄太さんは「大会に参加した自分への記念として、そして仲間へのお土産にご当地デザインに人気があります。他に一年分の練習水着を記念に購入する人も多そうですよ」と話していた。アリーナブランドのブースは、終日マスターズスイマーで賑わっていた。



豊田典子(58歳)さん&健太郎(26歳)さん | セントラル下北沢

親子で混合4×50mメドレーリレーに出場

お母さんは3年前から今のクラブでマスターズ水泳を始めた。同じクラブに入会した息子の健太郎君とは別々に練習していたが、今回初めて親子で混合4×50mメドレーリレーに出場した。第一泳者のお母さんが背泳ぎでスタート、第二泳者の息子さんの平泳ぎに引き継ぐ実に爽やかなレース展開だった。健太郎君はIT関係の研究で博士を目指している。お母さんは、将来大学に残って教授になってもらうのが夢だ。



おめでとうございます!



神谷 正保さん(82歳)

毎日マスターズスイミングクラブ

「30年を目指していたわけではないけれど、ようやくとり着いたという喜びがあります。4年前1回だけ出場できなかったのはがんの手術直後だったのですが、マスターズ水泳のおかげでカムバックでき、寿命も健康も伸ばしています」



常岡 靖文さん(57歳)

ムラサキスポーツ

競泳を再開したのは1984年。既に選手として超高齢でしたがマスターズ大会に出ると高齢の方から「若い人は元気でいいね」とうらやましがられました。そろそろ自分がそのような歳ですが、30回では断トツの最年少。「君はまだまだ若いから50回は確実だ」とおだてられ久しぶりに若者になった気分です。



真達 宏さん(69歳)

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア

「もともと36歳までカナヅチでしたが、2か月で25m泳げてマスターズ大会へ。50mから100mへと溺れそうになりながら、1年くらいで力がついてきました。始めたきっかけは腰痛のためでしたが、ほどほど泳いできたのが長続きの秘訣だったのかもしれない」

30回出場者表彰コメント・5名



西原 康文さん(68歳)

祖師谷水泳教室

「都庁の先輩とチームを立ち上げて35年になります。よき先輩やよき仲間、そしてライバルに恵まれ今日まで水泳を続けられたと感謝しています。競技役員も28年、これも長く出場し続けられた要因です。30年振り返れば、いろいろなことを思い出し、水泳を続けて行きたいとさらに意を強くしました」



阪谷 忠彦さん(77歳)

ST藤井寺スイムチーム

奥様の美智子さんも20回出場者表彰というダブル受賞だ。「最高の喜び幸せです。30年連続でこの大会に出場できたこと、家内と昨年名古屋大会と一緒に出場したときから、今年2人で受賞できることを楽しみにしていましたから」と満面の笑顔だった。



10年連続出場者表彰コメント



沼田成司さん(51歳)&裕代さん(53歳)夫妻

コナミスポーツクラブ洋光台

メダルを持ち帰った奥様に刺激を受けたご主人。「余裕だぜ」と思った大会で太刀打ちできないことを知る。「今は互いがライバル。目標は夫婦で20年表彰!」



原田佳子さん(44歳)

コナミスポーツクラブ西葛西

「10年連続出場しつつ、短水路大会22種目制覇、年間長・短水路全種目制覇、50傑全種目ランクインも達成! これからも仲間と楽しく泳ぎ続けます!」



丸山一代さん(67歳)

ブリヂストンスイミングスクール八女

「6000人参加者とスタートの合図の切れ目なく鳴り響き圧倒された1年目から早10年。「1番若いのは、今でしょう!」と楽泳し続けます!」

20回出場者表彰コメント



増田竜太さん(43歳)

近江八幡イトマンスイミングスクール

「水泳競技生活は32年、ジャパン遠征は職場の仲間にも理解してもらい両親も応援してくれているので24歳から連続出場です。ライバルは昨年の自分です」

祝！連続出場、

*氏名、敬称略

20回出場者表彰・46名

菊本修市(ル・水戸)、小林仁朗(ル・水戸)、日暮雅美(Blue・D)、田中妙(君津MSC)、生井美紀(スフィア)、植田幸子(セ・志木)、高嶋満彦(早稲田SS)、小原國宣(ハレス・セ)、野口恵子(協栄SC深谷)、久保田禎子(毎日M・SC)、田辺真弓(毎日M・SC)、岡本美千代(MYS花畑)、小宮山玉子(高井戸SC)、関口和史(VIPSC)、廣谷朝子(世マスターズ)、下川祐司(シードラゴン)、杉浦守明(東京ドーム)、小林節子(こどもの城M)、松本琴江(チャレンジ)、黒澤康雄(P-WOSH)、神保伸幸(セ・南青山)、小笠原一夫(TIP木場)、山口誠二郎(TIP木場)、清田圭一(Jokers)、大森万枝(BIG横浜)、白木公人(スイム湘南)、忠平真人(カワサキSC)、山口京子(カワサキSC)、三輪典夫(セ・F東戸塚)、若山傳藏(横須賀小原台)、佐野清美(協栄SC座間)、吉田範子(協栄SC座間)、若林和子(ル・橋本)、道林由美子(山梨峡東SC)、古澤友樹(泉友SC)、増田竜太(イトマン近江)、西田明子(水夢100京)、阪谷美智子(ST藤井寺)、藤ノ井俊樹(コナミ北浜)、菊池満里子(大阪水泳学校)、西野久恵(コナミ中もず)、吉田チカ子(STEP)、中野初美(街ドルフィン)、原田栄子(街ドルフィン)、久保貞子(SSS防府)、岡山純子(プリオ)



10年連続出場者表彰・71名

田中愛久(酒田泳友会)、渡辺武洋(鶴ヶ谷SC)、秋谷清治(館林水協)、加賀谷絵美(館林水協)、亀田優子(JAC土浦)、高尾幸伺(JAC守谷)、神永良子(セブン牧の里)、黒田貴司(ジェル佐原)、飯塚隆雄(コナミ船橋)、堂前みどり(コナミ入間)、柳田茂治(セ・越谷)、海下萬由美(ル・浦和)、船津香(コナミ武蔵浦)、宮本健一(毎日M・SC)、市岡陽子(ぶらうにい)、天田明美(セ・清瀬)、手塚泰子(セ・清瀬)、西井良子(セ・東青梅)、原田佳子(コナミ西葛西)、野田耕一(リリオ・セ)、栗原ふさ子(mimiSC)、林正記(mimiSC)、渡辺貴子(mimiSC)、木村則幸(シードラゴン)、曾根静雄(ブ・スイレン)、青木英孝(ジェクサーY)、瀬賀滋彦(ジェクサーY)、森屋智美(ジェクサーY)、苦瀬雅仁(ル・赤羽)、黒田晶子(ナイス・東京)、田中香苗(セ・青砥)、岩下満智子(両国さんざん)、染谷昌利(ぎゃあSC)、森巖(コナミ荻窪南)、佐藤和美(Style1)、堀義人(グロービス)、小澤香代(フローラ)、小山信裕(レオSS)、井上嘉代(イトマン横浜)、加藤海香里(コナミ川崎)、沼田成司(コナミ洋光台)、沼田裕代(コナミ洋光台)、吉田公博(コナミ洋光台)、森岡阿弥(ムラサキSP)、坂倉雅巳(セ・F東戸塚)、渡辺哲(セ・F東戸塚)、馬越正明(ル・海老名)、馬越裕子(ル・海老名)、山崎芳文(ル・海老名)、斎藤克子(メ・神奈川)、野島久枝(ケイセツ)、池田文久(ル・沼津)、木村孝(泳ぎ隊)、松浦厚子(上社SS)、近藤節子(安城MSC)、安藤彰子(コナミ鳴海)、杉村洋一(グラッセ山王)、前田幸子(ASUKA)、高橋初美(アスカこいけ)、根木地秀子(KSC鳳)、小寺典子(パシオ福島)、大鶴祥子(KTV茨木)、黒下直美(KTV茨木)、本田尚子(コナミ心斎橋)、山田栄一(コナミ心斎橋)、早川紀子(なみはやSC)、西山愛子(BIGくずは)、芝恵子(S・パティオ)、井口祥三郎(OSK)、服部彊敬(広島イルカ)、丸山一代(BS八女)



世界記録突破！ 日本新記録樹立！

歓喜の声、集めてみました！

大崎喜子さん | 76歳 | ST関西

100m自由形 / 1分19秒71



「220個目の世界新記録を高橋繁浩新会長から授与され、感極まり、つい涙が流れました。自分では思ってもいなかったのが奇跡しか考えられない。娘と主人からアドバイスを受けていたことがレース中に浮かび、75mから調子上がり身体も軽かった。練習は臨機応変に、楽しくきれいな泳ぎをしていたらタイムもついてくると確信した」

長岡三重子さん | 100歳 | KSG柳井

50m背泳ぎ / 1分33秒89
200m背泳ぎ / 8分05秒64
200m自由形 / 7分48秒76



最後の200m自由形は自身が持つ世界記録を41秒も縮める圧巻のレース。「今回は調子良かった。175mから意識的にキックを打ちスピードを上げました」。数字に強い長岡さんは、しっかりと集中して泳ぎました。3回の表彰式はすべて違うウェアで臨み、ファッションや美容にも気をつかう長岡さん。7月31日で満100歳になった。

鎌倉MSC

男子4×50mメドレーリレー (320歳区分) 2分45秒28

上村稔さん (83歳) 榎谷孝男さん (83歳)
石本隆さん (79歳) 中野嘉博さん (75歳)



▲写真左から中野さん、石本さん、榎谷さん、上村さん

昨年12月から話が盛り上がり4人それぞれで猛練習した。上村、榎谷、石本さんは日大水泳部OBで徳島出身の中野さんが加わった。中野さんは「信じられないです。チームに参加できて良かった」。「健康に感謝です」と榎谷さん。メルボルン銀メダリストの石本さんは「56年ぶりの世界新記録です」。「360歳区分頑張ります」と上村さん。

宮崎泰助さん | 75歳 | ウェスタン

100mバタフライ / 1分25秒60



「2008年に同じチームの林先輩が出した記録を塗り替えることができ、先輩の域に達しました。今年はライバルがいないので50mを飛ばしすぎないように気楽に泳ぎました。現在、水泳と朝1時間歩くことにしています。高知の海の魚と四季おりおりの野菜の食育が10個目の世界記録突破の後押しをしてくれました」

藤本紗綾さん | 23歳 | CERISE

日本記録樹立

50m平泳ぎ / 34秒19
100m平泳ぎ / 1分13秒15
200m平泳ぎ / 2分38秒10



ジャパンマスターズ初出場で平泳ぎ50m、100m、200mと3個の日本記録を樹立した。「こんなにも水泳を楽しめたのは初めて、多くの仲間に囲まれて楽しい水泳ができるジャパンマスターズは素晴らしい大会です」と若々しい笑顔が印象的だった。

BIG横浜

混合4×50mメドレーリレー (320歳区分) 2分55秒98

牧本さんが病氣克服して4年ぶりにレースに復帰し、今年3月に世界新を狙おうと計画した。牧本さんは「僕が一番若いので頑張ろうと思ひ、ノルマより5秒も速く泳げた」と嬉しそう。リーダーの仲丸さんは「美男美女チームを作ってみました！」などとジョークを連発、笑いが絶えないのが元気の秘訣らしい。



▲写真左から鴨下さん、牧本さん、仲丸さん、米沢さん

米沢祥子さん (79歳) 仲丸徹雄さん (79歳)
牧本日吉さん (75歳) 鴨下美江子さん (87歳)

ジャパンマスターズ2014より
マスターズスイマーのためのクリニック

ほかだけでは聞けない

～アスリートとして知っておいて下さい～

アンチ・ドーピングの話

講師◎清水 顕

なめがた地域総合病院整形外科部長／公益財団法人日本水泳連盟ドクター会議メンバー



ドーピング違反になる？
サプリメント、
栄養ドリンク、漢方薬は？

皆さんも知っての通り、2020年に東京五輪の開催が決定されました。世界各国の代表アスリートが出場し、そして頂点を目指す。応援する側もその姿に魅了され、自分なりの努力をして何らかのスポーツを実践する人も多い（特に、この場では水泳を好む）のではないかと思います。今回は「アンチ・ドーピング」について皆さんに知っておいていただきたいお話をしめます。

ドーピングとは、簡単に言うと「ズル」をすることです。そしてドーピングが禁止されるのは3つの理由があります。フェアプレイ精神に反するため、反社会的行為であるため、そして健康に有害である場合があるためです。各種競技のルールの上にこれらのことが守られてこそ、スポーツの真の価値が存在するわけです。さて、意図的な「ズル」は論外として、知らなかったがためにドーピング違反になる、いわゆるうっかりドーピングというもあります。以下の例題、分かりますか？

Q.1 ▼ サプリメントは法律上「食品」に該当するので、使用してもドーピング違反にはならない。

Q.2 ▼ 連日の競技会。疲れをとるために、栄養ドリンクを購入して

飲んだ。薬局で買った栄養ドリンクなので、ドーピングは問題ない。

Q.3 ▼ 漢方薬は植物由来のクスリであるため、使用してもドーピング違反にはならない。

A.1 ▼ 不正解。サプリメントはクスリではないので、クスリほどの厳しい成分表示が要求されていません。特に、海外のサプリメントでは表示されていないのに筋肉増強剤が含まれていた報告もあります（日本製のものでは報告なし）。

A.2 ▼ 不正解。栄養ドリンクには禁止物質の興奮薬が含まれていることがあります。薬局で普通に購入できるものでも、ドーピング違反になる可能性があります。

◀ レース直前、興奮作用の成分を多く含む滋養強壯剤を大量に摂取することで、心臓血管系に無理がかかり死に至ることもあり得るといいます。日頃、聞く機会のない貴重なテーマだけに、参加者は聞き入っていた。



A.3 ▼ 不正解。漢方薬は、さまざまな「物質」の混合物であり、生薬には主成分の「物質」以外にも多様な「物質」が含まれる可能性があるので、使用は推奨されていません。

マスターズスイマーもアンチ・ドーピングに対する正しい知識を

マスターズでは関係ないと思われる方もいるかもしれませんが、使用したサプリメントで体調を悪くしたり、興奮作用の成分を含むことが多い滋養強壯剤を競技直前に摂取することで（特に、たくさん飲むと通常より力が出ると錯覚して多く摂取、または頻回に摂取など）、心臓血管系に無理がかかり死に至ることもあり得ます。

日本はアンチ・ドーピングに対する体制がしっかりとれていることを年間約6000件のドーピング検査数が示し、東京五輪が選ばれた理由の一つでもあります。トップアスリートに限らず、日本ではマスターズスイマーもアンチ・ドーピングに対する正しい知識を持っているということが、五輪開催国の国民性としても評価されるのではないかと思います。また、いつの日か皆さんの精一杯の努力の記録がクリーンなものであることを証明するために、マスターズ水泳競技会でもドーピング検査が行われる日がくるかもしれません。

私のおき 練習メニュー



いけだまさてる
池田正輝さん

Profile

1972年8月10日、神奈川県出身。42歳。神奈川県立多摩高校から青山学院大学へ進学。中学時代はバドミントン部に所属。高校に入り水泳を始めたが、高校2年の夏で引退。大学入学後は、いったんサークル(ヨット)に入るも、大学1年の途中から体育会水泳部に入部。大学1年時は練習にまったくついていけない状態だったが、大学2年から急激にタイムが伸び、一気に全国大会で戦えるレベルに。現役時代の主な戦績は、100mバタフライで国体(成年男子)2位、日本選手権6位。マスターズ水泳では、現在、40歳区分100mバタフライ(長水路57秒41)、25mバタフライ(11秒32)の2種目で日本記録を保持している。所属チームはEDGE。

○月△日【池田流】練習メニュー

■練習内容

W-up	100m	
IM	100m × 2本(1分50秒)	
Swim(Fr)	50m × 4本(45秒)	※ハイポ 1/5
Kick(Choice)	50m × 4本(1分)	
Swim(Style1)	50m × 6本(1分15秒)	※奇数 Hard、偶数 Easy ※メインという意識で
Easy	50m	
Kick(Choice)	100m × 1本	
Kick(Fr)	25m × 4本(1分)	※Hard
Kick(Style1)	50m × 4本(1分)	※37.5m Hard、12.5m Easy
Easy	50m	
Pull(Choice)	100m × 1本	
Pull(Fr)	100m × 4本(1分30秒)	
Pull(Style1)	50m × 4本(1分)	※37.5m Hard、12.5m Easy
Easy	50m	
Swim(Style1)	50m × 4本(1分)	※25mHard、25mEasy
Down	100m	

Total 2,550m

メニュー解説 時期 ■ 通年、時間 ■ 1時間

上記メニューをベース(目標)としていますが、1人で練習するときは、すべてをこなすことはほとんどなく、時間的な制約、自身のモチベーション、体調と相談しながら、練習量を適当に調整しています。

ウォーミングアップで意識しているのは、「筋肉を温めること」「関節の可動域を広げること」「心拍数を上げること」。メインのSwimでは、(レースを想定して)できるだけ100%の力を出しきるよ

うにしており、Kick、Pullでは、筋肉に強い負荷をかけ、瞬発力を上げるように意識しています。特に重視しているのが、短距離種目のカギとなるKickです。また、練習メニュー自体は、できるだけシンプルにして、メリハリをつけるように心掛けています。

平日は出張(国内外)、残業、取引先との会食などで、なかなか練習時間が取れません。そのため、基本的に「気が向い

たときに泳げればよい」というスタンスで、気楽にやっています。週末は、どちらか1日だけでも泳ぐ機会を作るようにしており、練習会に参加したり、上記メニュー+α、ウェイトトレーニングを行うようにしています。

あくまで仕事、家庭が優先。これからも余暇としての気分転換、健康維持目的で水泳に取り組んでいきたいと思っています。

体づくり

第5回

腰部の障害予防のストレッチ



日本水泳トレーナー会議
学術・研修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

① ももの裏の筋肉のストレッチ



写真左が一般的な方法で、背中を丸めながら手で足をつかむような方法のストレッチです。この方法では、主に膝に近い部分が伸びやすくなります。一方、写真右のように骨盤を起し、おへそを太ももにつけるように前に傾けるとお尻に近い部分が伸びます。どちらも20秒程度、左右両方行いましょう。

② ももの前側の筋肉のストレッチ



右足を前に出し、反対側の膝をついて右手で左の足首やつま先をつかみます。その状態で、ゆっくり後ろの足を手で引っ張っていきましょう(写真左)。太ももの前側が伸びるのがわかるかと思えます。さらに、身体を起し、おへそを前に突き出すように動かすと股関節の付け根の奥のほう伸びるのがわかると思えます(写真右)。どちらも20秒程度、左右両方行いましょう。

④ 肩甲骨の外側や胸部のストレッチ

左足を前に出して体を左に倒します。右の肩甲骨の外側や胸部が伸びます(写真上)。次に右の肘を膝に引っかけます(腰部をロックする)。その状態で左手を頭の後ろに回し、胸を開くようにして肘を真上に突き出します(写真下)。このストレッチにより胸部や腹部の横の筋肉が伸ばされます。腰椎や骨盤の動き、肩甲骨の動きが改善され、ストリームラインがとりやすくなります。どちらも20秒程度、左右両方行いましょう。



以上、今回は腰部の障害を予防・改善するためストレッチを紹介しました。これらのストレッチは骨盤や腰椎の動きを改善させるだけでなく、ストリームラインを取った際の「はまり方」が改善されます。ぜひ、ストレッチの前後でストリームラインを取った感じの違いを比べてみてください。次号では、最近話題のコアトレーニングについて紹介したいと思います。お楽しみに。

7月19〜20日、横浜で行われたジャパンマスターズのサポート活動を行いました。今回は大会の規模も大きいため多くのトレーナーの先生方にご協力いただきました。トレーナーの先生方でも徐々にマスターズスイマーに対するサポート活動に興味を持って下さる方が増えてきており、今後も活動の輪を広げていければと思っています。

さて、今号は水泳の障害の中でも肩と並んで発症頻度が高い腰部の障害について話をしたいと思えます。

水泳における腰部の障害で多いのが腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、椎間関節炎などが挙げられます。また、これらの障害を過去に発症した方は、その後、腰椎分離症や腰椎す

べり症、脊柱管狭窄症になる危険性が高まるといわれています。長年水泳を行ってきたスイマーの場合、過去に腰部の障害を発症したことのある方は、泳ぐ距離や練習内容に注意が必要です。またこれらの腰部の障害のリハビリとして水泳を勧められて始めるという方も多くいらっしゃるかと思えますが、泳ぐための身体作り(ドライランドトレーニング)や泳ぐ前後のケアをしつかり行わないと症状を増悪させてしまう可能性もあります。そうならないためにも、今回ご紹介するいくつかの運動を継続して行ってもらえればと思います。

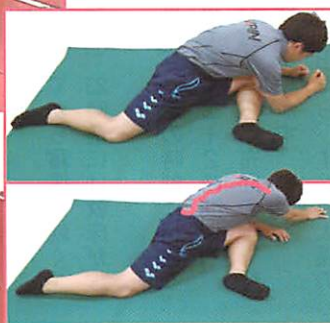
今回も障害を予防する・改善させるための「ストレッチ」と、泳ぐときに腰部に負担が

かからないようにするための「トレーニング」に分けて考えていきたいと思います。まずは太ももの裏の筋肉のストレッチです(写真①)。腰の障害予防なのに「太もも?」と思われる方もいるかと思いますが、ももの筋肉は骨盤についているために、この筋が硬くなると骨盤の動きが悪くなります。結果として腰椎の動きも悪くなってしまいうために腰痛の原因となります。

したがって、写真①、②のような太もものストレッチを泳ぐ前後で入念に行ってください。特に(写真①)の右側の写真のように骨盤を起しながら伸ばす方法はお尻に近い部分の筋肉が伸びやすく、骨盤や腰椎の動きの改善に直結します。

③ おしりと身体の横の筋肉のストレッチ

左膝を前に出して90°曲げます。外側に倒し、その上に体重をかけるようにして身体を前に倒します(写真上)。この姿勢で20秒程度お尻を伸ばしたら、さらに右手を左斜め前方に伸ばします(写真下)。この姿勢でも20秒くらい脇の下から身体の横、腰にかけての筋肉を伸ばしてきましょう。どちらも20秒程度、左右両方行いましょう。



次におしりの筋肉のストレッチです(写真③、④)。こちらも骨盤や股関節の動きに係ってくる筋肉です。特に写真のような方法でお尻の奥にある筋肉をしっかり伸ばすことで、坐骨神経による痛みの予防・改善につながります。

快眠クリニック!

第8回

残暑を乗り切るためのひと工夫

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。

エアコンを上手に使おう

今夏も熱帯夜で寝苦しい夜が多く、快眠できずに疲労が蓄積している方はいませんか。今からでも上手に睡眠をとり、残暑を乗りきりましょう。

寝苦しさの原因に高温多湿環境がありますが、快眠に適した室温は26℃前後で湿度55±5%が望ましいとされています。そこで就寝する30分ほど前から、エアコンを利用して寝室の温湿度を調整しましょう。エアコンは、就床の3時間後にタイマーでオフに設定してください。体温は就寝中に最も低くなり、外気温も夜中に低くなるので、一晩中、冷やしすぎると夏風邪の原因になるので注意しましょう。また、省エネのために扇風機や冷感敷パッド、掛け布団、枕カバーなどを併用することで、エアコンの使用を最小限にとどめる工夫もできます。エアコンの20分の1程度の消費電力といわれている扇風機は、首ふり機能で風が身体の広い範囲に当たるように設定し、身体の一部が冷えすぎないように注意しましょう。エアコンと扇風機を併用する際には、扇風機をエアコンの対角線上に起き、天井に向けて使うと効率よく寝室の温度が下がります。熱帯夜での快眠には、頭部の熱を下げる必要があります。保冷剤を枕の表面に置き頭



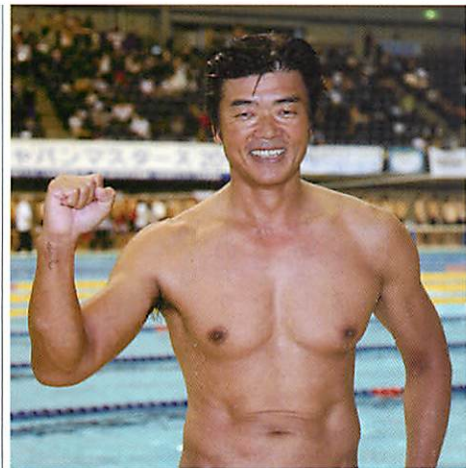
部を冷やしたり、涼感素材の枕カバーを使用したりすることをおすすめします。敷布団カバーを涼感素材のものに変えるほか、長時間にわたり温度が1〜2℃下がる低反発冷却ジェル入りのマットレスは、暑さ対策としてかなり期待できます。その際は、就寝中のエアコンを28℃に設定しましょう。

夕方に泳ぐのがおすすめ

昼間の過ごし方にも注意が必要です。熱帯夜では日中の気温も高く、屋外と屋内の気温差が大きければ大きいほど自律神経の調節がうまくいかず体調を崩し、夜の睡眠にも影響します。ヒトの生体機能を支える自律神経は血液循環・血圧調整・消化・体温調整などに深く関係しており、交感神経と副交感神経から成り

- 1 午後3時以降は、昼寝・居眠りをしない。
- 2 夕方に降は強い光を浴びない。
- 3 夕方に軽い運動をする。
- 4 夕食は、就床時刻の3時間前までに済ませる(晩酌は、日本酒1合、ビール大瓶1本、ワインはグラス2杯まで)。
- 5 カフェインは眠る4時間前まで。
- 6 タバコは、眠る1時間前にはやめる。
- 7 入浴は、就床時刻の1時間前までに済ませる。入浴後に体重をチェック。
- 8 眠る1〜2時間前は、リラックスタイムにする(眠る1時間前は携帯電話でメールしない)。
- 9 寝室を室温25〜28℃、湿度50〜60%にする。
- 10 眠くなつてから寝床に就く。ただし、23時には就床が理想。
- 11 平日は、一定の時刻に起きる。休日でも平日+2時間以内。
- 12 目が覚めたら、布団の中で軽く身体を動かす。
- 13 布団を出たら、すぐに太陽の光を浴びる。
- 14 起きたら水分を補給し、散歩をするか、熱めのシャワーを浴びる。就寝中の発汗量を確認するために体重をチェック。
- 15 朝食は必ず摂り、日中に活動するためのエネルギーと水分を確保する。
- 16 日中の活動量が夜間睡眠の質を決める(1日1万歩を歩く)。

ライトアップ スイミングライフ



高橋 繁浩さん
(53歳 グランパレスイミングチーム)

日本マスターズ水泳協会 新会長が 日本新記録で ジャパンデビュー!

無名の選手から一気にスターダムに上り詰めた高橋繁浩さん。しかし、その後スランプも経験。さまざまな葛藤を経て、再度オリンピックへ挑戦し、見事ソウル五輪代表の座を射止め、最高の舞台上で日本記録を更新。苦しい時期を乗り越えた経験を武器に、指導の道へ。そして今年、マスターズ協会新会長へと就任!

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1961年滋賀県生まれ。全国中学水泳競技大会平泳ぎで優勝し、尾道高校へ進学。鶴峯治コーチについて中京高校、大学と進みロサンゼルス、ソウルオリンピックに出場。当時は「水没泳法」として注目を浴びた。現在は中京大学教授、水泳部監督、今年6月に日本マスターズ水泳協会会長に就任した。

ジャパンマスターズで100m、50m平泳ぎで優勝。1か月前から昼休みの間に外プールで練習したそう



頂点までは一気に！
つらかった
スランプの時期

ジャパンマスターズ50m平泳ぎ、今年6月に日本マスターズ水泳協会会長に就任した高橋繁浩さんが32秒17の日本新記録で優勝すると、会場からは大きな歓声が上がった。「大会に出場することでマスターズスイマーの心境に寄り添いたかった。20年のブランクは厳しいものがありました。年を重ねてもチャレンジできる水泳の魅力は伝えていきたいですね」と真っ黒に日焼けした顔をほころばせた。

高橋さんが注目を浴びたのは中3のとき。小学校までは体育の授業で泳いだけ、中学では冬は缶蹴りをしているようなのんびりした水泳部に属している。無名の選手が平泳ぎで中学記録を出したからだ。オリンピック金メダリストを育てた鶴峯治コーチの目に留まり尾道高校へ進学。コーチと二人三脚で本格的に水泳に取り組むことになった。17歳のとき200m平泳ぎで世界ランキング1位、アジア大会で優勝し、モスクワオリンピック(1980年)のメダル候補と騒がれた。

しかし中京大学1年生で迎えた選考会では代表落ち。当時、「水没違反」とられたことがスランプにつながったと言われていたが、高橋さんは「今から思うと、オーバートレーニングによる疲労やメンタルな面が大きかったと思います。感性で泳ぎを身につけて、何も悩まずに一気に速くなったのでタイムが伸びなくなったときの修正方法がわからなかった。身体を浮かそうと思うと自分の泳ぎができなくなり、気分はいっそう沈んでいきました」。

ルール改正を機に 現役復帰 オリンピックに再挑戦

すっかりネガティブになった高橋さんを見かねた鶴峯さんが選考会の棄権を提案したこともあったそう。「泳がなくていいと言われて心から嬉しかった気持ちを出すと、いかに荷が重かったかを痛感します」。

「自己ベストは忘れよう、今の記録からもう一度スタートしよう」と新たな気持ちで取り組んだ。プレッシャーから解放されたこともあり、スランプから抜け出した高橋さんは4年後にはロサンゼルスオリンピックの切符を手にした。

現役引退後は中京大学大学院へ進学、卒業後は体育学部助手、水泳部コーチとしての道を歩み始める。

そして再び転機が訪れる。1987年、FINAのルール改正で平泳ぎの水没が許されるようになったのだ。9月のソウルオリンピックの前に現役復帰を迷ったが、鶴峯コーチの後押しもありカムバックを決意した。

とはいえ、当時の平泳ぎは勢いある若手選手が台頭していて強敵揃いだった。鶴峯コーチは熾烈なレースを予測して、長きにわたり平泳ぎの王者として君臨してきた高橋さんを気遣い、逃げ道を提供する。しかし、高橋さんは「4年ぶりの選考会にワクワクして泳ぎたくてしかたがなかった。モスクワの選考会で逃げたいと思ったときは真逆の気持ちでした」。

結果、高橋さんはソウル代表の座をつかみ、オリンピック本番では自己の持つ日本記録を10年ぶりに塗り替える。

数々のスランプやプレッシャーを経験し、それを乗り越えたことは現在の指導に大きく役立っていると言う。「生涯スポーツとしての水泳の魅力を多くの人に広めていきたい」と新会長としての抱負も語った。

スポーツクラブジャンプ

恵まれた環境

私たち、スポーツクラブジャンプは、プール、マシニング、スタジオを兼ね揃えた総合スポーツクラブです。

プールプログラムでは、プールに入るのが初めての方からマスターズ大会へ参加している方まで幅広い層で楽しめるレッスンを提供しています。レッスンをしているコースの傍ら、ウォー

キングやフリースイムコースが用意されており、会員の皆様は好きなきに好きなかだけ、水中運動や水泳を楽しめる恵まれた環境となっています。

継続はチカラ

当クラブには現在、80代と30代まで28名のマスターズ登録者が在籍しています。本格的に競泳にチカラを入れ始めたのは、2006年8月から。日本マ

スターズ水泳短水路大会やジャパンマスターズへ向け、競泳の練習を開始しました。クラブの協力を得て、毎週土曜日には、全7コースを使用した朝練を行っています。朝練は、4泳法をまんべんなく強化するため、個人メドレーを中心とした内容です。

参加者の大半が競泳初心者だったということもあり、当時の練習は1時間で平均2000m程度でしたが、現在では、1時間間で平均3000mも当たり前に。練習時にはツライ表情も見られませんが、互いに励まし合いながら厳しい練習を乗り越え、着実に成長しています。

ジャパンマスターズには、毎年20名前後の会員様が参加。長い距離に出場する方が多いのも当クラブの特徴です。今年のジャパンマスターズには18名が参加し、そのうち12名が2000m種目、400m自由形に出場しました。

これからも、生涯を通して水泳を楽しみ、健康な日々を送ってもらいたいと強く願っています。水泳ってイイネ！

(文◎今野良輔)



▼毎週土曜日は全7コースで朝練を。



協会からのお知らせ

ワールドワッペンについて

2013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1500円。限定100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。ランキング販売はありません。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。

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 26日	第10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 26日
11月 9日	第29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 スイミングクラブ	S	大越 義之	048-855-3372	10月 9日
11月 16日	第8回静岡オープンマスターズ短水路大会	静岡県スイミングクラブ協会	浜松市総合水泳場ToBiO	S	山下 松久	0538-32-4119	10月 3日
12月 7日	第76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 16日
12月 21日	KAKOGAWA マスターズスイムミート2014	KAKOGAWAマスターズスイムミート2014実行委員会	平荘湖アクア交流館	S	緒方 勢吉	079-433-1100	10月 22日