



マスターズ News {ニュース}

【発行所】一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

〒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

【発行人】高橋繁浩

URL <http://www.masters-swim.or.jp/>

2015年度 日本マスターズ水泳短水路大会 全国25会場

4月 4・5日 (土・日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール (アクアパレットまつやま)
5日 (日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス ハティオ
5日 (日)	兵庫(神戸)	エス・パティオスポーツクラブ
5日 (日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
12日 (日)	長野(長野)	長野運動公園総合市民プールアクアウイング
18・19日(土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
19日 (日)	宮城(仙台)	宮城県総合運動公園総合プール 「セントラルスポーツ宮城G21プール」
19日 (日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森
26日 (日)	三重(鈴鹿)	三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿
26日 (日)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
29日 (祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
29日 (祝)	愛知(安城)	安城市スポーツセンター
5月 3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)
9・10日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム
10日 (日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
10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
10日 (日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
17日 (日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター温水プール
17日 (日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
17日 (日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
17日 (日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校
24日 (日)	群馬(前橋)	タッシュ前橋スイミングクラブ
24日 (日)	京都(京都)	京都アクアリーナ
30・31日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたみ
31日 (日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール

■2015年度日本マスターズ水泳選手権大会(ジャパンマスターズ2015)

7月16日(木)～20日(祝) 東京辰巳国際水泳場

*各日の実施種目はホームページにて公開しております。

■水泳の日

8月14日(金) 東京辰巳国際水泳場

■ウーマンズ・スイム・フェスティバル2015

10月 3日(土)～ 4日(日) 千葉県国際総合水泳場

■2015年度日本マスターズ水泳長距離大会

11月 1日(日) (愛知会場) 口論義運動公園屋内温水プール

11月 7日(土)～ 8日(日) (東京会場) 町田市立室内プール

■第3回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会

(ジャパンマスターズスプリント2015)

11月28日(土)～29日(日) 千葉県国際総合水泳場

■第16回FINA世界マスターズ水泳選手権大会

8月10日(月)～16日(日) *水泳競技日程 ロシア・カザン

*詳細はFINA(国際水泳連盟)ホームページをご覧ください。

*参加資格は25歳以上で2015年のマスターズ登録と登録証明書が必要です。

*登録証明書1名につき1000円が必要です。

*大会終了後に選り抜いて記録を公認いたします。

必ず、出発前に登録証明書の発行手続きをしてください。

◆競技役員・指導者講習会

2月 1日(日) 東京・代々木オリンピック青少年センター

2月15日(日) 大阪・なみはやドーム多目的ホール

3月 8日(日) 愛知・日本ガイシフォーラム

*主催大会は予定

Head
Line
News

1

2014年度主催大会。 公認大会が無事終了

今年度の主催大会は、4月5日の松山会場から始まった、全国25会場の短水路大会、梅雨明けの横浜国際プールでの「ジャパンマスターズ2014」、10月には千葉県国際総合水泳場の「ウーマンズスイムフェスティバル」、10月末から11月にかけては「長距離大会」が愛知と東京・町田で開催されました。そして、最後の主催大会「ジャパンマスターズスプリント2014」が千葉県国際総合水泳場で

開催され、すべて滞りなく終了することができました。公認大会も95大会となり、その輪は全国に広がっております。短水路大会で主管をしていただきました関係者の皆様、それぞれの大会にご参加いただきました参加者の皆様をはじめ、本当に多くの方々のご協力をいただきましたこと感謝申し上げます。来年度の主催大会も12月5日の理事會におきまして左記の事業(予定)が承認されました。

TOPICS

「8月14日は「水泳の日」

日本マスターズ水泳協会、日本水泳連盟、日本スイミングクラブ協会、日本障がい者水泳協会の水泳4団体は、8月14日を「水泳の日」と定め、来年度から全国各地でさらなる普及・啓蒙を目指します。

「スイムエコポスターデザインコンテスト受賞者決定！」

水泳3団体による第6回「スイムエコポスターデザイン」コンテスト、マスターズ水泳協会会長賞は、長野県千曲市シーバスポーツクラブ篠ノ井の、高松

莞吹様が受賞されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

日本水泳連盟

創立90周年式典が開催

11月22日、ランドプリンスホテル新高輪にて、(公財)日本水泳連盟創立90周年の記念式典が開催されました。功労のあった方々への功労章の授与、協力企業などへの感謝状の贈呈のあと、700名を超える出席者のもと祝賀会に入り、国際水泳連盟フリオ・マグリオーネ会長はじめ、多くのご来賓の祝辞、乾杯ののち和やかな雰囲気の中で盛大に執り行われました。



WSF 2014

ウーマンズ・スイム・フェスティバル2014

10月4日、5日 千葉県国際総合水泳場

ファミリーリレー■ナイスファイト賞=成島ファミリー(八王子SC) ハートフル賞=田川ファミリー(T.ダッシュ) ほのぼの賞=古賀ファミリー(セ・成城)



18回を迎えた今年には「光り輝く明日へ!」をテーマに全国から3234名(競技参加635チーム2736名)の女性スイマーが集い、レースやリレー、アジア大会日本代表選手による泳法研究会、ファッションショー等のイベントを楽しんだ。世界記録突破1個日本新記録9個が誕生した。
文・写真◎森田 好、田中千代実



開会式 & ファミリーリレー



オープニングアトラクション■大ヒット曲「アナと雪の女王」で踊る28人のセ・用賀の新体操の子供たち

今年も豪華で楽しいオープニング!そして、ウーマンズ・スイム・フェスティバル恒例のファミリーリレーも大盛り上がり!



デモンストレーションスイム アジア大会日本代表選手が泳ぎを披露。50m背泳ぎ優勝の古賀淳也選手のスタートに会場からは感嘆の声!

林和樹コーチの熱心な指導のおかげでリレーにデビュー、感激です! 石川美紀子さん、小林節子さん、高見沢ゆみ子さん、鈴木夏実さん(セ・慶応日吉)



毎年参加の岡部久美子さん、8年振り10回目の参加の高田絹代さん(八幡浜SC)



ファンタスティックリレー■キッズからシニアまでそして日本代表選手8チーム32名の夢のリレー

泳法研究会

現役選手の泳ぎをお手本に指導経験豊富なオリンピックがわかりやすく指導してくれた。



マスターズ水泳教室
佐藤 久佳さん

日本で初めて100m自由形50秒の壁を破った北京五輪銅メダリストが基礎編と上級編に分けてクロール上達法を伝授。「押した水が太ももに流れるのを感じましょう」



ターン実践教室
森田 智己さん

クイックターン、タッチターンのタイムアップにつながるスムーズなターン習得法を伝授。ジョークを交えながらも目からうろこのコツが満載!



バタフライ 平井健太選手
講師 ▶ 柴田隆一さん

日本代表バタフライ選手たちが行っていると言う、第2キックとフィニッシュを合わせるためのとっておきドリルが披露された。

今年の君が代独唱は、歌手のNOKKOさん



講師 ▶ 柴田亜衣さん
竹宇治大会委員長の挨拶



講師 ▶ 宮下純一さん



背泳ぎ 古賀淳也選手

浮力を生かした姿勢を作り、効率のいいストロークが身につくドリルのレッスン。レース前に受講して3秒もベスト更新した人がいたそう!



平泳ぎ 小日向一輝選手
講師 ▶ 岩崎恭子さん

キックやブルの練習でも常に姿勢に気を付けて泳いでいると言う小日向選手がスリームラインの完璧な美しい平泳ぎを披露した。



自由形 瀬戸大也選手

瀬戸選手がレース前のアップにも取り入れているストローク、ローリング、キャッチを磨くのに有効なドリルが紹介された。



松本真帆さん(チームMIE)と鈴木百合子さん(ル・早稲田)は、「背泳ぎ泳法研究会で仲良くなりました!ふたりで苦手種目を克服中!」



4×50mフリーリレー(280歳区分)で2分32秒73の世界記録突破!「赤がポイントのお揃いの水着とキャップを新調、世界記録突破の後押しをしてくれました!」梶原和子さん、廣岡夫佐子さん、安田伸子さん、大崎喜子さん(ST関西)



大学1年高校1年小学1年3姉弟とお母さん力合わせて「ほのほの賞」ゲット。古賀八重美、美登里、桃乃さんと、一真くん(セ・成城)

山口由美代さん(ドルフィン放出SC)。泳法研究会を2つ受けて両方もプレゼントをゲットしたラッキーガール!



セントラルときわ台チームは5分間チャレンジリレー、5分1秒21で優勝!「持ちタイムを決めて各自で練習し、本番で初めて合わせました!作戦通りの出来でした!」

柴田亜衣さん、中村真衣さん、田中雅美さん、岩崎恭子さんからオリンピック4名がチャレンジリレーやファミリーリレーの実況を愉快地にアナウンスしてくれた。

開催日:11月1・2日 会場:町田市立室内プール

Topics



日本水泳トレーナー会議による ドライランドトレーニング実技指導

800m自由形終了後に参加した関ひかりさん(熊泳会)は「脇腹を鍛える動きを教えていただき短い時間で汗がだらだらと出てきました。トレーニング前とあとでは、ふだん伸ばさない部分が伸び真っすぐ立てて姿勢が良くなった。毎日続けることにします」。また、協会の高木専務理事も手が伸びた感じだと感想を述べてくれた。



◀新しくなった招集案内スクリーンも見やすいと評判。

Topics

日本新記録



原康太郎さん 小島涼太郎さん 三科正宏さん 山野順平さん

新しいチームの誕生 スイムチームヨコハマ

元選手もいれば2年前まで泳げなかったスイマーもいて、46人登録のとても楽しいチーム。メニューは代表の平山栄さんがフェイスブックに上げ、共有して練習している。新しいチームを作ったことで仕事との両立もでき、いろいろな悩みを話すことにより記録も上向いている。初参加で4×100mフリーリレー(写真左/120歳区分)で3分45秒60の日本新記録を出した。



今年は20歳から87歳まで251チーム630人が参加。年々、長距離人気が高まり、レベルも上がっている。世界新記録2個、日本新記録12個が誕生した。

文・写真◎森田好

日本新記録



小原明徳さん 上村正弘さん 矢野健男さん 富田健一さん

ザバス藤が丘

(320歳区分) 4×100mフリーリレー 8分23秒11
「桐蔭学園の畑中先生に1年前から計画を立てていただき、はっばかけられ実を結んだ」生まれて初めての日本新記録に、「先生に感謝、水泳に感謝です」

日本新記録



戸叶美智子さん(80歳)

東京DC駒沢
400m個人メドレー 11分50秒07
「今年は短水路と長水路で出せて嬉しいです。しかし、同じ年齢の友人たちが大会に参加しなくなり、すごく寂しいです」

日本新記録



佐藤順子さん(60歳)

両国きんぎょ
1500m自由形 22分19秒20
「7週8大会の連戦で疲れている中このタイムは上出来だと思う。レース1回分練習3回分に値すると思う」

日本新記録



芳野眞任さん 植田静雄さん 富野伸司さん 岩本忠史さん

君津MSC

(280歳区分) 4×100mフリーリレー 5分4秒72
「練習環境は公営プールと恵まれない中、初めてのメンバーで記録を出すことができ嬉しいです」

日本新記録



飯田 彰さん(60歳)泳愛倶楽部

400m個人メドレー 5分52秒26
「4年ぶりの出場ですが、5分50秒を切れたかった。待ちくたびれた分、自分の理想とするタイムより遅かったけれど嬉しいです。愛知会場でも4×200mフリーリレー(240歳区分)で日本新記録を出した(飯田 彰・堀内行夫・祖父江和行・梶原雅和さん)。

日本新記録



松井明信さん(55歳)成増 Rond

800m自由形 10分22秒82
「9月に1500mで日本新記録を樹立。もっと練習量を増やしたいが水泳環境を工夫して5年前のタイムに近づきたいです」



高野輔晴さん(87歳)
コナミー橋
1500m自由形

ペースメーカーを付けての最高年齢参加者の高野さん。5年前、スプリントから長距離に変更した。40分以上かかるので迷惑をかけてはいけないと、今年は妻の良子さん(82歳)が初めて帯同計時を担当。「力がないので時計が押せなく途中で役員さんに変更していただき感謝しています。皆さんの温かい気持ちに来年必ず参加します。とても嬉しそうなお夫妻だった。

Topics



今年は112チーム、224名(女子80名、男子144名)が参加。参加人数は東京会場の半分にも満たないものの、比較的若い参加者が多く(18~29歳・36名)樹立された合計7個の日本新記録のうち18歳以下と119歳以下の日本記録が生まれ、若手選手の活躍が目立った。

文・写真◎田中千代実



日本新記録

大野佳子さん 磯村陽子さん 鷗飼瑞季さん 小林舞さん

平針S.S

(119歳以下)4×100mメドレーリレー 4分47秒06

大野さんは4歳、磯村さんには4歳と2歳のお子さんがある。「ここ1か月は記録樹立のため、子どもを夫に預けて猛練習を重ねました。協力してくれた家族の前で達成できて感無量です」



日本新記録

中野 恩さん 吉田ちあきさん 上野史菜さん 大竹智理さん

ハマシティ

(119歳以下)4×200mフリーリレー 9分49秒76

「横浜市役所で働くメンバーが中心のチームです。4人ともフリー以外がスタイルワンですが、リレーのおかげでクロールにチャレンジできて楽しかったです」



日本新記録

永野桃子さん(18歳) Myスイム

1500m自由形 18分35秒05

「現在大学生です。名古屋のスイミングクラブで選手クラスの指導を手伝いながら自分も練習しています。根っからの長距離スイマーなので、コンスタントに予定通りのタイムを刻めました」



日本新記録

三輪祐輔さん 河村崇之さん 小坂研二さん 堀江剛一さん

Cypher

(120歳区分)4×200mフリーリレー 8分27秒02

「小、中学時代同じスイミングクラブに通った仲間と日本記録を目指しました。各自が目標タイムに向けて、仕事の合間に精一杯練習してきました」



日本新記録

CB菅原店

(120歳区分)4×200mフリーリレー 8分33秒01
(160歳区分)4×200mフリーリレー 8分41秒79

チーム名はリーダー・安永周一さんがオーナーを務めるネットカフェの店名で、メンバーは大阪豊島の公共プールで練習する仲間。「400mメドレーリレー120歳区分で世界記録突破を目指しましたが、0.5秒程足らず残念でした。また挑戦します!」

世界記録



鴨下美江子さん 松林繁明さん 仲丸徹雄さん 田中茂子さん

BIG横浜

(320歳区分)7分45秒82 混合4×100mメドレーリレー

「初めて世界新記録樹立のメンバーに加わる事が出来とても感謝しています。バタフライ100m泳ぐのはかなりハードですが仲丸さんの叱咤激励で辛さも嬉しさに変わりました。」と松林さん。

世界記録



藤巻智さん 松本勝子さん 河島京子さん 松本弘さん

T. 風林火山

(280歳区分)12分16秒17 混合4×200mフリーリレー

スプリンターの松本さんは「80歳を前にリレーでの200m、かなり頑張るからさすがにきついですね。でもみんなで世界新記録を出せて冥途のみやげが又1つ増えたと、とても喜んでいます」



日本新記録

松田仁美さん 畑中浩和さん 清水照久さん 佐藤順子さん 松田修一さん

両国きんぎょ

(200歳区分)4×100混合メドレーリレー 4分54秒17
4×200混合フリーリレー 9分40秒42

「日本記録の常連チームで初めてメンバーに加わり、11月1日誕生日のチームからの素晴らしいプレゼントになりました。」「高校教諭の畑中先生」



日本新記録

川崎富士子さん 矢内絵梨香さん 樺涼佳さん 穂積彩織さん

セ・二俣川

(119歳区分)4×100mフリーリレー 4分19秒73

「世界記録突破したときのコメントまで用意していたので、ショックは大きいですが、でも気持ちを切り替えて、来年挑戦します」

2014年 世界マスターズ・カナダ・モントリオール大会

開催日:8月3日~9日 会場:カナダ・モントリオール ジャン・ドタボー公園内プール

文・写真◎吉池秀之

8月3日~9日(7日間)まで、カナダ・モントリオール市にある「JEAN-RAPEAU」(ジャン・ドタボー)公園内のプールで、第15回世界マスターズ水泳選手権大会が開催。FINA発表によると、参加国97カ国、参加人数9,000名(競泳6,000名・ダイビング220名・シンクロ480名・水球900名・オープンウォーター1,400名)、日本選手は174名の参加があった。

◀アップ風景



日本記録7個誕生

会場は、市内から車、地下鉄で30分と郊外の市民の憩いの公園(島)で開催されました。島は2島あり、橋でつながっています。メインプールとセカンドプールは各島に分かれ、行き来するには徒歩しかなく、15分から20分の距離がありました。F1モントリオールグランプリが行われる島と言えば、おわかりになるかと思えます。大会は、1日おきにメインが男子、セカンドプールが女子で行われ、次

の日は交代して競技が開催。メインプールには「50mプール、ダイビングプール、レジャープール+50mアッププール、観覧席、招集用テント、大会本部の建物」があり、F1の駐車場に仮設されたセカンドプールには、50mプール、コンテナの更衣室、工事用のトイレボックス、仮設の観覧席、招集用テント」がありました。アッププール、シャワー施設はありませんでした。両プールとも屋外プールです。セカンドプールでの競技者は、朝アップをするか、メインプールでアップをしてから、セカンドプールに歩いて行き、競技に出場していました。

競技運営は、日本とは違い競技時間、プログラムはインターネットのみで発表されており、冊子の形になつての販売はありませんでした。また、タッチ板のトラブルや競技運営の不手際で競技時間が1時間30分ぐらい遅れることもあり、選手はかなり大変でした。そんな中で、日本記録7個が生まれました。

大会史上最多 97カ国参加

気候・天候は、日本の5月から6月ぐらい、朝夕は涼しく、日中は日差しが強く芝生

では日光浴する選手もかなりいました。1日だけかなり強い雨(スコール)があり、屋外プールでの競技の大変さを痛感しました。

次回開催は、例年ですと2年おきですが、来年からは、世界選手権水泳大会の日程に合わせ、ロシア・カザン2015年8月10日~16日までの開催が決定。市長のあいさつ、特設ブースもあり開催に向けて意欲的に宣伝活動をしていました。

世界大会は、時差もあり練習がでない日もあり、国内大会とは違いくなり条件が厳しい大会です。途中棄権の選手や体調を崩して当日競技を棄権する選手もいました。しかし、大きな事故・ケガ等はなく、日本選手の大活躍で無事帰国の途につきました。健康管理、体調管理の大切さがよくわかった大会です。

また、97カ国参加は、世界マスターズ大会始まって以来の参加国数です。カナダはフランスの植民地時代もあり、治安もよく世界有数の移民の国でもあります。会場のあちこちで、Tシャツ、バッジ、スイミングキャップ等の交換や写真撮影・住所やアドレスの交換等親善・友好の場となっていました。

ぜひ、次回大会では多くの皆さんが世界大会に出場し、国際大会の醍醐味を味わってもらえることを願っています。



▲今大会参加の柳川真佐子さん(左)と小林節子さん



▲メダル獲得の大崎喜子さん(右)と安田伸子さん



▲電光掲示板

ジャパンマスターズスプリント2014

開催日:11月29・30日 会場:千葉県国際総合水泳場

文・写真◎森田好

ジャパンマスターズスプリント2014が、ミズノ株式会社のご協力により開催された。多くのスイマーからこの時期の短水路大会はとてありがたいと大好評。741チーム3196名のスプリンターが25m、50m、100mの各種目でチャンピオンを目指し熱戦を繰り広げ、日本新記録10個、日本タイ記録1個が誕生した。また、ミズノによるオリンピックデモストレーションスイムやトークショーが行われこちらも大好評(1日目/三木二郎さん、伊藤真さん、2日目/田中雅美さん、中村礼子さん、上田春佳さん)。今年は各50mの優勝者に「ミズノチャンピオンレーサー賞」のスイムキャップがプレゼントされた。

日本新記録 (2種目樹立)



石井 諒さん (24歳) CERISE
100m個人メドレー (18歳区分) 54秒75
50m自由形 (18歳区分) 22秒41

「専門種目の背泳ぎでも日本新記録をだすつもりが目標に達しなくて残念でした。子供のころ速い人を見てすごいなと思っていたので大人になってそういう人になりたいと思う」

板垣敏子さん (50歳) KITZ南柏
50m平泳ぎ (50歳区分) 37秒30
25m自由形 (50歳区分) 13秒66

「オリンピックにミズノ賞をいただき光栄です。専門は平泳ぎですが自由形まで日本新記録が出て嬉しいです。区分が上がったばかりなので5年間頑張ります」

日本新記録 (2種目樹立)



プールサイドの声



前原由佳さん (34歳)
天沼麻美子さん (34歳)
泳太朗

「30代中心の約40名のチームです。チームを結成した時は男性だけだったのでこの名前でした。大きい大会は2回目で選手時代と違いとても楽しいです。練習は野間スイミングのご厚意で週1回でき感謝しています」



大橋研斗さん (21歳)
渡邊翔太郎さん (19歳)
日本大学生産工学部スイミングチーム

「2人とも専門は平泳ぎですが初めて背泳ぎに挑戦しました。生産工学部のプールで週3回練習、メニューは色々な学年が作ります。マスターズ大会は初めての参加ですがレベルの高い人がいてとても楽しいです」

おめでとう! 「ミズノチャンピオンレーサー賞」トピックス



ドウトレイ昌子さん (60歳)
聴友会
平泳ぎ

「賞を狙うため50mはタイムより優勝にこだわりました。オリンピックに表彰され還暦記念になりました」



栗山文男さん (61歳)
ルネサンス土気あずみが丘
自由形

「タイムはもう一歩でしたが、今年最後の大会で2年連続優勝でき、ミズノ賞まで頂き素晴らしい1年でした」



石橋直美さん (57歳)
ST藤井寺スイムチーム
自由形

「去年は25mに出なかったのでミズノ賞を狙うために全種目にエントリーした。とても泳ぎやすいプールでした」



梅崎 悟さん (36歳)
富士泳会
平泳ぎ

「28秒台を狙っていたが調整がうまくいかなかったという。しかし子供のころからの平泳ぎ仲間の田中雅美さんからの表彰に笑顔がこぼれていました」



笹本和子さん (84歳)
スイミングクラブ御成門
背泳ぎ

「ウーマンズで木原美知子さんに会ってから水泳が楽しくなった。また田中雅美さんと写真を撮っていただき本当に運が良いです」



鈴木志保さん (36歳)
アクトス大垣
バタフライ

「学生時代は自由形でしたがバタフライは自己ベストで嬉しいです。オリンピックにいただき夢のようです」

私のおき 練習メニュー



服部静香さん

(乙女組)

はっとり・しずか

1946年6月25日、京都市出身。68歳。人生の前半はスポーツスキの文化系、人生の後半は体育会系(?)。33歳より水泳指導を始める。40歳よりマスターズ大会に出場。2001年より継続してFINA平泳ぎ50m長水路、短水路WORLD TOP10入賞。現在も水泳技術指導、水中運動を指導している。15年前に平泳ぎをメインに、練習する「乙女組」を設立。当初より組長をつとめる。ちなみに、乙女組だが、「男性メンバーも歓迎します」。

○月△日【服部流】練習メニュー

■ 練習内容

◎ W-up	200m
◎ Swim	100m × 4本(2分30秒) Swim:IM / Kick:Choice / Pull:Fr / Swim:Choice
◎ Pull(Fr)	100m × 2本(2分) 行き:3回目、5回目に呼吸 帰り:4回目に呼吸
◎ Kick(Choice)	50m × 6本(1分30秒) 50mずつ 1 Easy - 2 Hard
◎ Drill(Choice)	50m × 4本(1分30秒) 25m (Choice / Drill) + 25m(Swim)
◎ Swim ①IM順	50m × 4本(1分20秒) スムーズに
②Choice	50m × 4本(1分20秒) ビルドアップで
③Fr	50m × 4本(1分)
◎ Down	100m
◎ 飛び込み & 浮き上がり(20分間)	

Total 2000m

メニュー解説

時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間

発足してから15年になる乙女組。当初は平泳ぎをメインに練習していたものの、現在は各種目を得意とするメンバーが集まっています。練習日は毎週火曜日の11時～13時。千葉国際水泳場メインプール(長水路)で行われ、全員がマスターズ大会に参加し、「タイムアップ」と「レベルアップ」を目指しています。

ご紹介するメニューの目的は、「得意種目のレベルアップ」。ただし、種目が偏らないように4種目泳ぐようにしています。

プルの練習のポイントは、行きと帰りで呼吸のタイミングを変え、頭を使って泳ぐこと。ドリル練習では人に

指示をしてもらったメニューではなく、自分の状態を理解したうえで、各自で考えて行うよう心掛けています。

後半のスィムの時間設定は、スムーズにも泳げますし、自分なりにビルドアップすることも可能。その日の体調に合わせて、各自でアレンジしています。

飛び込み&浮き上がりでは水中動作や姿勢等も含め、ライバル同士、仲間でチェックをし合って細かなアドバイスをおくるようにしています。

これからも互いにライバル同士ではありますが、ともにレベルアップすることを目的に、切磋琢磨してチームを盛り上げていきたいと思っています。



招集所でライバルたちを誘ってきたチームが「乙女組」。平泳ぎを得意とする人たちの集団で、非常に仲がよい。乙女組のライバル4人で組み、平泳ぎのリレーに出て楽しむことも。情報交換もさかんなく、練習ではライバルでありながらもアドバイスし合う葛藤多き(?)、チームともいえる。日本記録保持者、FINA WORLD TOP10入賞者が5名いる。

体づくり

第6回



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

腰痛予防とキック&プル時の土台づくりに重要な コア(体幹)トレーニング

撮影協力: 国士舘大学水泳部 田中宏樹

セルフコンディショニングの意識が高まる

10月4日、5日のウーマンズ・スイム・フェスティバル、11月1日、2日の東京都町田市で開催された長距離大会のサポートをさせていただきました。

これらの大会は昨年度もサポートさせていただきましたが、昨年よりも盛況で、少しずつ私たちの活動やセルフコンディショニングに対する意識が高まっているように感じています。

本年度は11月29日、30日のスプリント選手権が最後のサポートになります。リピーターの方も、まだ利用されたことが無い方も気軽にご利用いただければと思います。

さて、今号では「コア(体幹)トレーニング」について紹介したいと思います。近年コアトレーニングはメディアなどで取り上げられることも多く、様々な

方法が紹介されています。ある意味ではコアトレーニングという用語が氾濫し、独り歩きしているような印象もあります。そもそもコアとは何か? 水泳に必要なコアの役割は何か? そのためのトレーニングはどうか? さらには良いのか? これらについて整理していきましょう。

腹横筋を働かせ、腰痛防止

水泳におけるコアの役割は2つあります。1つは「腰痛の予防」です。コアというのは本来体幹全体を指すのではなく、肋骨に囲まれていないお腹の内部のことを言います(図参照)。

コアの前面を構成する腹横筋という筋肉は横方向に引つ張る筋肉なので、この筋がしっかりと働くと腰痛の際に使用するコルセットと同じ役割を果た

します。よってこの筋を正しく収縮させることができる腰痛の予防や改善につながります。

もう1つの役割は「キックやプル動作の根幹・土台」です。いずれの泳法においてもこのコアにしっかりと力が入って固まっている状態を作ること、プルやキックの力が水にきちんと伝わるようになります。

しかし、固めているだけでは動きを制限してしまうので、固めるときはしっかりと固め、ドルフィンキックのように動かさなければいけないときは「固めながらも動かす」必要があります。はじめは意識しながら固める練習をしていく必要がありますが、水中ではずっと意識し続けることは困難。ですから、最終的には意識しなくても勝手に正しい力の入り方で泳ぐことができるようになることが重要です。そのための陸上のトレーニングがコアトレーニングなのです。

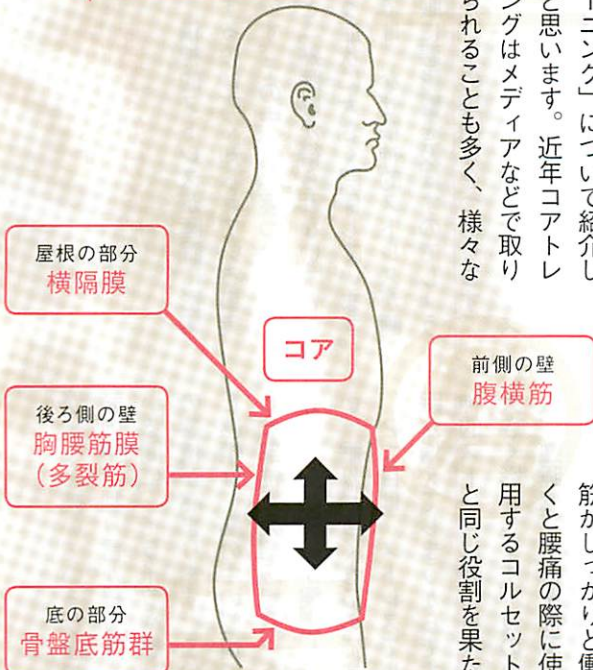
腹横筋の収縮運動II ドロイン

今号ではすべてのコアトレーニングの基本になる「ドロイン」について紹介します。ドロインとはおへそを「内側に引き込む(「draw-in」)動作のこと。もっとも腹横筋が収縮する運動と言われています。

よく勘違いされている方が多いのですが、腹直筋はコアマッスルではありません。コアトレーニングを行う際は腹直筋よりもこの腹横筋を意識して力を入れることが重要です。この筋は腰の出っ張った骨の少し内側で触ることができません。はじめはこの筋を触りながら力が抜けたり入ったりすることを確認しながら行いましょう。

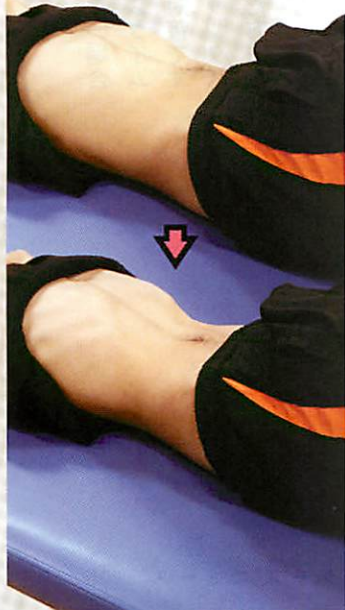
次号はこのドロインに手や足の動きを組み合わせて、より水泳の動きに近い方法でコアトレーニングを紹介していきます。

図 コアを構成する部位



コアトレーニングの基本的ドロイン

写真上の状態から、お腹を引き込んだ状態を10秒くらいキープしましょう(写真下)。その際、息は止めずにゆっくり呼吸し続けてください。腰の骨の少し内側で腹横筋に力が入っているのを確認しながら行いましょう。



快眠クリニック

第13回

睡眠でストレスを解消しよう!

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。

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眠りの深さ	浅い	深い
脳	比較的活動している。記憶の整理をしている	休んでいる
身体	休んでいる。筋電図も最低の値になる	休んでいるが、筋肉の活動は少しある
自律神経	不安定になる。心拍数の変動も激しい	副交感神経が優位になり、ゆったりした状態

ストレスは睡眠を妨げる

精神的ストレスが睡眠に影響するのは広く知られている事実です。その中でも「寝つけない」と「熟睡感が得られない」という症状に大きく関係しています。では、なぜ精神的ストレスが睡眠に悪影響を及ぼすのでしょうか。その理由は2つあります。1つ目は、精神的なストレスがあると、ベッドに入ってから考え事が次々に頭に浮かんでくる場合があります。これは一言で言うと「頭の中の独り言」

が延々と続いている状態です。頭の中で独り言が繰り返されていく間に、イライラや怒りなどの感情が高まります。このような感情は、脳の中の感情にかかわる部位(大脳辺縁系)を刺激して、交感神経が興奮してしまい、眠りづらくなるのです。2つ目は、ストレスでレム睡眠が増えてしまうからです。精神的ストレスは朝の目覚めにも大きく影響します。質のいい睡眠(熟睡感)のカギは深いノンレム睡眠です。ノンレム睡眠は脳や身体の疲れを回復させる効果があり、朝にスッキリ起きるためには欠かせない種類の睡眠です。しかし、強い精神的ストレスを受けると深いノンレム睡眠が減り、その分レム睡眠が増えることが研究からわかっています。脳の疲れを回復させる時間(＝深いノンレム睡眠)が少なくなるわけですから、当然疲れが残ってしまい、熟睡感を得られなくなります。

寝る前にリラックス!

ストレス起因で眠れない場合は、就寝前のリラックスタイムをつくるのが一番の対策です。ストレスを解消するリラックスタイムは、自分に適した方法を見つけておく必要があります。その方法には、前回までの特集で紹介しているものも含まれますが、確認してみましょう。

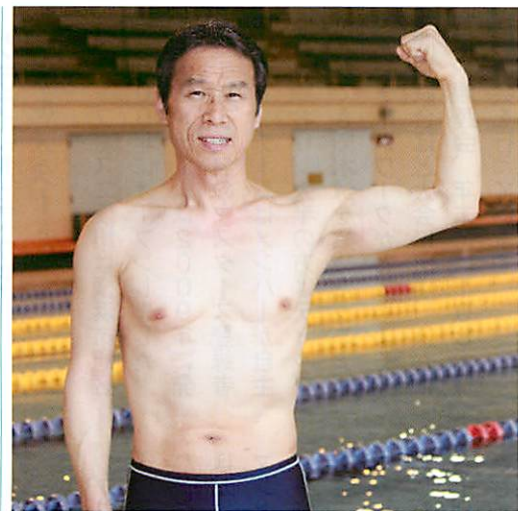
- ①軽度の運動(ストレッチングやウォーキングなど)や入浴(15分ほど入浴が可能な温度。アロマオイル等の入浴剤を利用)を取り入れましょう。
- ②就寝1時間前から部屋の照明は暖色照明に切り替え、照度を抑えることで入眠を促すメラトニンの分泌量が増加します。つまり、寝る直前までパソコンやテレビの画面を見ているとメラトニンの分泌が抑えられてしまうのです(メラトニンは500ルクス以上の明るさの下では分泌が減少します)。
- ③体内時計の乱れも寝つけない原因になります。体内時計はメラトニンの分泌をコントロールしているため、体内時計のリズムが崩れるとメラトニンの分泌のタイミングも崩れてしまいます。起床時刻をはじめ規則正しい生活習慣が重要です。特に朝の光(2000ルクス以上)を

1時間以上浴びることは、約14時間後にメラトニンの分泌量を増やすことにつながります。また、深夜勤務や交代勤務の方は体内時計が乱れがちになります。そういう場合は、午後1〜3時の間に約15分程度の仮眠をとるか、メラトニンの服用(睡眠クリニックや神経内科等で医師から処方を受ける)もひとつの手段です。

- ④日中の活動量(運動)を増やすことにより、体温リズムのメリハリができ、睡眠の質(深いノンレム睡眠が増える)が改善されます。



ライトアップ スイミングライフ



藤井利晴さん
(64歳 富山パレス)

スポーツマスターズ 埼玉大会で 2種目10連覇達成!

「一番になれるのは一番真剣に練習をしてきた者のみ」—— 妥協を許さず、どんなことがあっても日々のトレーニングを欠かさず、1つ1つ積み上げてきた藤井利晴さん。その成果がスポーツマスターズ大会10連覇の偉業となった。

取材／文・田中千代実

プロフィール

1950年富山市生まれ。高校時代は中長距離自由形選手として地元大会に出場。25歳から本格的に競泳に取り組み、マスターズ大会で平泳ぎに目覚める。40歳で出場した福岡国体で初の全国大会優勝、その2年後100mで世界新記録を樹立。今年の日本スポーツマスターズ埼玉大会で50m、100m平泳ぎ10連覇の快挙を果たした。

2009年スポーツマスターズ静岡大会・大会新で優勝。スポマスには夫婦で遠征、大会後の慰安旅行は支えてくれる奥様への感謝の意だそう。



自己流の筋トレが日課、 継続こそ力!

8月末日に開催された日本スポーツマスターズ埼玉大会で2種目10連覇の快挙を果たした藤井利晴さんは、地元の間が開催した祝勝会で「やりたいことがあり、やりたいことができ、それを理解してくれる人がいることはなにより幸せ、水泳をやっているよかったです」と喜びを語った。

藤井さんが水泳を始めたのは高校時代、中長距離自由形選手として地元の大会に出場していた。社会人になって7年間のプランクがあったが、腰痛のリハビリをきっかけに25歳から水泳を再開。最初は健康のためだっ

たが、仲間や環境に恵まれて水泳の虜になり、週3、4回は泳がないと物足りなくなる。さらに、競技役員や指導員資格も取得してますますのめり込んでいった。36歳の時、東京で開催された第1回世界マスターズで個人メドレーと自由形、平泳ぎに参戦し、「平泳ぎこそ自分が人の上に立てる種目」と開眼、以来、ブルースペシャルリストの道を選ぶ。自由形で果たせなかった国体出場に40歳区分で再挑戦するため、さらに追い込んだ練習を重ねた。「大会で思うような結果が出ないと練習に励み、結果がよければ達成感でまた練習に励み、頑張りすぎて身体中が痛くて眠れないこともしばしばでした」

最良の練習は水に入ること！
そうは思うものの仕事との両立でそれがかなわないこともある。「プールに行けない日はお風呂でプルとキックとストレッチ、通勤途中の車中ではハンドル相手に筋トレもどきを行い、たとえそれが気休めだとしても継続こそ力だと信じて日々実行しました」
こうして1990年福岡国体40歳以上の部で全国大会初優勝を果たし、2年後のマスターズ短水路大会100m平泳ぎでは世界新記録を樹立した。

ライバルの脅威を 打ち消せるのは 真摯な練習の 積み重ねだけ!

「最初から10連覇を狙っていたわけではありませんが、同年代の誰にも負けたくない、タイムを維持したいという強い思いは持ち続けました。練習はうそをつかないし、積み重ねたもので

しか力は発揮できない。一番になれるのは一番真剣に練習をしてきた人だと思って、妥協を許さずに取り組みました」
虎視眈々と連覇を阻もうとする20年来のライバルたちの存在は緊張感と恐怖をもたらす。しかしそれを打ち消せるのは積み重ねた練習でしかない。「どんなに前の晩に深酒をしても」朝は必ず身体を目覚めさせるための自己流の運動をしてから起床する。そして水泳に真摯に向き合うことで体調の変化にも敏感になり、自分の身体にしっかりと向き合ってきたと言う。「強さだけでなく健康に配慮してコツコツ造り上げてきたこの身体は、私の小さな自慢です」と照れながらも胸を張った。

ティップネス二俣川

神奈川県横浜市

協会からのお知らせ

2015年度の協会への登録について

- 2015年度の登録は2014年11月13日より受付しております。手続き(所属チーム変更も含む)は2015年10月30日までとなります。
- WEBからの登録も可能です。WEB上のチーム開設手続きをすれば、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、チームの年度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による継続登録が必要です。必ずチーム責任者に今年度活動する旨をお伝えください。
- 個人年度登録された方は同年度中に100才登録の申し込みはできません。
- 個人は1チームに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。

年末年始について

協会事務局の年末年始のお休みは、2014年12月27日より2015年1月4日までとさせていただきます。ご用件のある方は2015年1月5日以降にご連絡ください。

DVD販売のお知らせ

「生涯現役! マスターズスイマーのためのドライランドトレーニング」のDVDを販売します。マスターズニュースでおなじみの地神裕史先生が指導されています。基本のストレッチとコアトレーニング紹介+目的別のトレーニングメニューです。

監修: 公益財団法人日本水泳連盟

一般社団法人日本マスターズ水泳協会

指導: 地神裕史先生

時間: 約70分 DVD+トレーニング解説書付

ナビゲーター: 宮下純一さん

演者: 米沢祥子さん、山賀竜馬さん

内容: フィジカルトレーニング

美しいストリームラインをつくる

体幹(腰部・骨盤帯)の動きを整える

姿勢やバランスを保つためのコアトレーニング

肩や首周囲の動きを整える

腰痛・膝痛を予防するエクササイズ

販売価格: 3780円(税込) + 送料500円

申込方法: 購入ご希望の方は、協会にお問い合わせください。

公認オープン大会一覧

開催期日	大会名	主催団体名1	会場名	水路	氏名	TEL	申込締切日
2月15日	第38回中国マスターズ水泳大会	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	坂本 和彦	086-255-6257	1月16日
2月22日	第33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	三重県鈴鹿スポーツガーデン水泳場	S	山本 勝哉	0594-31-1286	1月16日
3月8日	第19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22日
3月15日	第1回やまと奈良マスターズ水泳競技大会	やまと奈良マスターズ水泳協会	新県営プール(スイムピア奈良)室内プール	S	福原 博	0745-78-1376	2月5日
3月15日	とびおマスターズ2015 第20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27日
3月22日	第13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

クラブに入ってから水泳をスタート

ティップネス二俣川は横浜市旭区に2006年にオープンしました。マスターズチームは2009年に発足し、現在40名のマスターズ登録者がいます。チームはメンバーが自主運営しており、大半の方はティップネスができて水泳を始めたシニア層です。チームワークがとてもよく、年間15試合ほど大会に出場、ほかに合宿や親睦会、年末には108本泳ぎ納め会を行っています。

チーム飛躍の年

今年のメインイベントは、なんといっても地元横浜で開催されたジャパンマスターズ大会。「全員出場」「リレーで3位以内入賞」をチーム目標に掲げ、泳ぎ込みやスタート練習

生涯チャレンジヤー

地元にティップネスができたのが縁で何気なく水泳を始め、いつの間にか水泳の魅力にはまり、気がつけばマスターズ大会にドキドキしながら挑戦。ついには最高峰であるジャ

パンマスターズ大会に出場...まさかそんな日が来るとは夢にも思わなかったというメンバーの多い我がチームですが、環境と仲間にも恵まれたおかげで、皆充実した水泳生活を楽しんでいます。これからも健康に気をつけて、仲間とともに自己記録への挑戦や親睦を楽しんでいきたいと思

います。(文◎江波久美子)

