



# マスターズ

## News {ニュース}

2015 March 第120号

【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 グランバレー三崎町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

月	日	会場	会場名
4月	4・5日(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)
	5日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイスパティオ
	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)	長野運動公園総合運動場市民プール(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「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(鈴鹿スポーツガーデン)
	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
	29日(祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
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)	ダ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)	マリンスパあたま
	31日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール

Head Line News

## 1 全国25会場で短水路大会がスタート!

いかがが経過でしょうか。こつこつマイペースで、あるいは私のようにオフシーズンとひと休みと、それぞれのスタイルで水泳を楽しんでいたにいたるところと思えます。

仲間をお誘いいただき、ふるってご参加くださることを心よりお待ちしております。さて、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催決定に伴い、8月14日を、「国民皆泳の日」から「水泳の日」と改めることとなりました。本協会においても、より多くの国民の皆さんが、水泳を通して人生をより楽しく、健康やかに過ごしていただけるよう取り組んでまいります。マスターズ水泳の理念は

「健康」、「友情」、「相互理解」、「競技」です。それらを継承しつつ、健康の維持・増進に精進していただくことが、生涯スポーツの普及・発展につながるものと期待しています。

▶昨年、日本マスターズ水泳協会新会長に就任した高橋繁浩氏。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。



### 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、チームの責任者の方から必ずお受け取りください。

## 平泳ぎのルールを一部改訂します

FINA(国際水泳連盟)のルールが一部改訂されました。国内ルールは次のとおり改訂いたします。

### 現行

第7条 平泳ぎ	1
スタートおよび折返し後の一かき目は、完全に脚のところまで持って行くことができる。その間競技者は水没状態であってもよい。最初の一かきをしている間に、次の平泳ぎのけりにつながるバタフライキックが1回許される。	

### 改訂

第7条 平泳ぎ	1
スタートおよび折返し後の一かき目は、完全に脚のところまで持って行くことができる。その間競技者は水没状態であってもよい。スタートおよび折返し後の最初の平泳ぎの足の蹴りの前にバタフライキックが1回許される。	

適用は、2015年度日本マスターズ水泳短水路大会からです。

競技委員会

## 「競技役員・指導者講習会」開催

### 競技役員・指導者講習会

大阪会場レポート  
2月15日/なみはやドーム多目的ホール

今年度の競技役員・指導者講習会は、2月1日の東京会場は国立オリンピック記念青少年総合センターで、大阪会場は2月15日なみはやドーム多目的ホールで、3月8日には名古屋会場がガイシフオーラム研修室で開催されました。大阪会場では80名の方々が参加され、高橋繁浩会長の挨拶ののち、「マスターズの登録、競技会の申し込み方法や参加時の注意事項」が説明されました。

その後、「マスターズスイマーのための障害予防と競技力向上」というタイトルで、マスターズニュースやジャパンマスターズ大会等の主催大会などお世話になっている、日本水泳トレーナー会議の地神裕史先生が講義をしていただきました。主に水泳以外で行う

水泳のためのトレーニング(ドライトレニング)など実技を交えわかりやすくお話ししていただき、参加者も大変参考になりましたと喜ばれておりました。

昼食ののち、アトラントオリンピック、シドニーオリンピックに出場され、シドニーで銀メダルを獲



参加者の皆さんは、終始、集中して講義に臨んでいた



講習会の冒頭に挨拶した高橋会長



マスターズニュースの連載でもおなじみ地神トレーナーの指導のもと、ストレッチを実践する受講者



笑顔がステキだった中村真衣さん

### 参加者の声



奥田千珠さん  
(ルネサンス登美ヶ丘)

「チーム責任者・競技役員として、知っておくべき知識や競技規則の内容に関して、ポイントを絞って映像を交えながら講義をしてくださるので、とてもわかりやすかったです。規則改訂内容はクラブに帰ったのち、チームのお客様に徹底したいと思います。本当に有意義な1日をありがとうございました」

得られました中村真衣さんが、マスターズスイマーのための背泳ぎのトレーニング方法について映像を交えわかりやすい説明していただき、うなずくばかりの参加者の皆さん。さらに、「栄光の陰に……！」という興味深いテーマで、笑顔が大切だと教えられたアメリカ留学の数々の事柄などを楽しくお話ししていただきました。また、小学生から始まった選手時代のお話から、シドニーで銀メダルを獲得するまでの体験談と映像には、木尾マネージャーのアドリブもあり楽しく聞くことができました。「競技規則の理解と解釈」では、

競技規則の一部が改訂された「平泳ぎ」では、従来最初の手のかきの間に足の蹴りの前に1回のバタフライキックが許されるから、最初の手のかきの間に削除されたことが確認された。(同ページ説明参照)「競技役員の仕事」では、細かく役員の仕事について確認されました。

中村真衣さんは東京と大阪でお話をいただき、名古屋会場では岩崎泰子さんが、バルセロナオリンピックの200m平泳ぎで金メダルをとるまでや、その後について「私と水泳」というタイトルでお話をされました。



# 日本マスターズ水泳短水路大会・会場PR

会場■川崎市多摩スポーツセンター 開催日■5月17日 申込締切日■4月16日(先着800名)

## 川崎会場 (神奈川)

トップ選手担当のトレーナー直伝!

### ドライランドトレーニングを体験きる!

どちらも、当日会場で先着でのお申込みとなりますが、専門家に直接教わる機会として、神奈川(川崎)会場に足を運んでみてはいかがでしょう。最寄駅からの距離があります。京王稲田堤駅より朝のアップ時間帯に合わせて無料シャトルバスも運行しておりますので、神奈川(川崎)会場へのエントリーをお待ちしております。

神奈川(川崎)会場は、選手控えが体育館を使用しているため、広くゆったりしています。そのため、昨年からは新たな試みとして日本水泳トレーナー会議にご協力いただき、ドライランドトレーニングと個別コンディショニングを行うっております。担当いただく先生方は、マスターズニーズで好評連載中の「楽しく速く泳ぐための体づくり」の地神先生をはじめ、いずれも水泳のトップ選手のコンディショニングを担当する先生ばかりです。

神奈川(川崎)会場は、2011年に短水路大会会場として名乗りを上げてから、今年で5年目の開催となります。初開催から3年連続で世界記録を突破する選手、チームが出るなど、幸先の良いスタートを切らせていただきました。

## 神

奈川(川崎)会場は、2011年に短水路大会会場として名乗りを上げてから、今年で5年目の開催となります。初開催から3年連続で世界記録を突破する選手、チームが出るなど、幸先の良いスタートを切らせていただきました。



控所では、ドライランドトレーニングも受講できる



3年連続で世界新記録達成のプール

会場■沖縄スイミングスクール浦添校 開催日■5月17日 申込締切日■4月3日

真っ青な空、エメラルドグリーンの海...

### ようこそ東洋のガラパゴスへ!

## 浦添会場 (沖縄)

また、首里城や今帰仁城址、斎場御嶽(セーファウタキ)などの世界遺産にも登録された「琉球王国のグスク及び関連遺産群」など見どころ満載です。魅力たっぷりの沖縄で大会に参加してみませんか? 沖縄会場で皆様のお越しを心よりお待ちしております。

食へ物に関しても、様々な国や地域の文化が混ざり合った「チャンプルー(かき混ぜる)文化」を堪能できます。また、首里城や今帰仁城址、斎場御嶽(セーファウタキ)などの世界遺産にも登録された「琉球王国のグスク及び関連遺産群」など見どころ満載です。魅力たっぷりの沖縄で大会に参加してみませんか? 沖縄会場で皆様のお越しを心よりお待ちしております。

沖縄は他地域とは違い、亜熱帯にあるため、空は真っ青、海はエメラルドグリーン、美しいサンゴ礁もあります。『東洋のガラパゴス』とも呼ばれている通り、ヤンバルクイナなどの珍しい生き物を見ることが出来ます。会場の楽しみといえば、記録に挑戦するのはもちろんですが、チームメイトや家族と一緒に、その地域の観光を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。そのような皆様に沖縄の魅力、ぜひ紹介したいと思います!



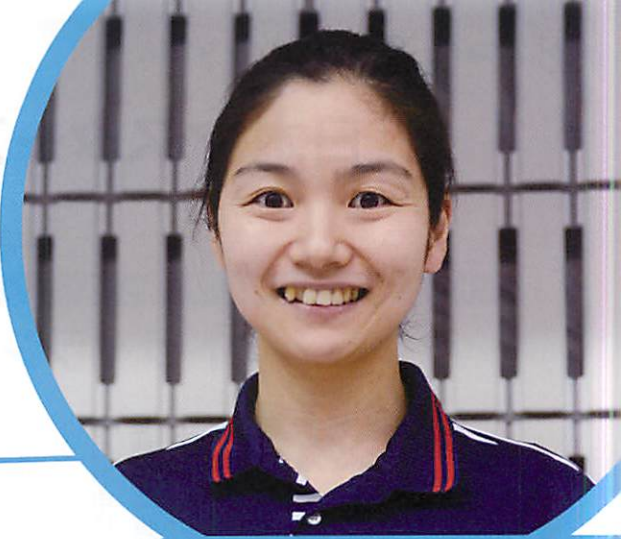
スターズ水泳大会の楽しみといえば、記録に挑戦するのはもちろんですが、チームメイトや家族と一緒に、その地域の観光を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。そのような皆様に沖縄の魅力、ぜひ紹介したいと思います!



沖縄の美しいビーチで癒されてみては?



# 私のとっておき 練習メニュー



## 森田知美さん

(柏洋スイマーズ)

### もりた・ともみ

1981年10月26日生まれ、33歳。3歳からスイミングスクールに通い、9歳からは選手コースで練習するも、残念ながら中学校の県大会で決勝に残ることができず。中3の夏に腰を痛めたこともあり、選手コースを断念。高校、大学では水泳部で活動したものの、戦績は高校で都大会出場、大学では関東学生選手権出場のみとなる。その後、大学時代にお世話になった柏洋スイマーズでマスターズ水泳と出会う。大会の打ち上げや競技運営の手伝いを楽しむうちに、生涯ベストが出始める。仲間や環境に恵まれ、現在は水泳人生の中で一番水泳を楽しんでいる。ベストは200m個人メドレー2分37秒50、400m個人メドレー5分38秒95、200mバタフライ2分40秒25、200m背泳ぎ2分38秒32(全て短水路)。

### ○月△日【森田流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

W-up	200 m	
Swim(IM)	100 m × 2本	
DS(Fr)	25 m × 4本	スカーリング→Swim
Swim (Fr)	①25 m × 2本	ビルドアップ/ フォームを意識しながらピッチを上げていく
	②25 m × 2本	Hard & Easy/ ビルドアップの泳ぎが最初からできるように
Swim (Br)	25 m × 4本	フォーミング/レースでの泳ぎを意識/ ゆっくりすぎないように
DS(Ba)	①25 m × 2本	キャッチアップ→Swim
	②25 m × 2本	サイドキック→Swim
	①②ともにドリルと同じ感覚でスイムでもしっかりキャッチ	
Swim(Ba)	①25 m × 2本	ビルドアップ/フォームを意識しながらピッチを上げていく
	②25 m × 2本	Hard & Easy/ビルドアップの泳ぎが最初からできるように
Swim(Fly)	①25 m × 2本	ビルドアップ/フォームを意識しながらピッチを上げていく
	②25 m × 2本	Hard & Easy/ビルドアップの泳ぎが最初からできるように
Swim(IM)	100 m	
Down	100 m	

Total 1200m

### メニュー解説

時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間30分

上記のメニューは、最近、大会のアップ時にベースに行っています。通常の練習でも、あまり時間がとれないとき、疲れているけれど少し泳ぎたいときなどにも行えるため、自分にとって最適なメニューです。また、実業団の大会で個人メドレーや自由形に出場しているため、通年、練習では4種目泳ぐようにしています。

メニューの組み方として、私は心拍数が上がるメニューとそうではないメニューを交互に行うのが好きです。実は、イージーの時間を省いているだけなのですが、ドリル系とダッ

シュ系の練習を交互に入れるようにしています。

メニュー中のフォーミングやビルドアップのスタート時は、レースでの泳ぎを考えてフォームを意識したミドルスピードぐらいで泳いでいます。ハード&イージーのハードは無酸素の15mぐらいのダッシュが基本。ただ、その日の調子や気分で25m全部ダッシュにしたりすることもあります。

また、メニューの一番最後に行うスイム(個人メドレー)は、一日の集大成として臨んでいます。その日最初の練習時よりもよい泳

ぎになっているか、気持ちよく泳げているか、確認しながら泳いでいます。

このほかに、チーム練習ではトータル4000mぐらいの持久系の練習もしています。以前は週5~6回強度の高い練習ばかりをしていた時期もありましたが、ここ数年は泳ぐのは週3回ぐらいに。どの種目も以前よりも速くなっているので、私にはこのぐらいのペースで練習するのが合っているように思います。ジュニア時代に比べ、回復の遅いマスターズスイマーは根詰めて練習しない方がいいのかもしれませんがね。

# 体づくり

第7回



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

## コア(体幹)トレーニング

撮影協力:山賀竜馬



**11** 月29日〜30日のスプリント選手権のサポートをもって、本年度の大会サポートは終了しました。昨年よりも多くの大会のサポートをさせていただき、本当にたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございます。次年度もさらに多くの方に障害予防、競技力向上のためのセルフコンディショニングをお伝えしていきたいと思っています。我々の組織と協会でドライランドトレーニングに関するDVDも作成いたしましたので、ぜひこちらもご活用ください。

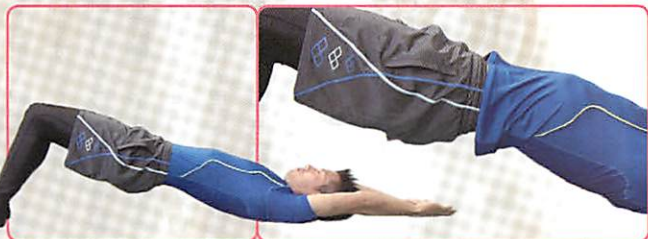
さて、今号では水泳選手のための「コア(体幹)トレーニング」について前回よりも深く考

えていきたいと思えます。水泳の現場でよく「お腹が抜けている」という言葉を耳にすると思えます。これはいったいどういうことなのでしょう？

**お** 腹が抜けるとは腹圧が低下している状態で、そのような状態ではお腹周りが固まっておらず、腰椎や骨盤が前弯(前傾)してしまいます。それが写真左の状態です。前回ご紹介したコアトレーニングの基本になる「ドローイン」を行うと自然と腰椎の前弯が軽減し、一直線に近いストリームラインになります。

この姿勢の方が速く泳げるだけでなく、腰部の障害の予防に

### お尻挙げ



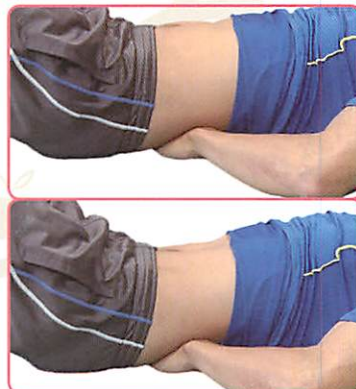
●しっかりドローインした状態でお尻を挙げてきます。体幹から大腿が一直線になるのが理想です。お腹とお尻に力を入れるのを意識して行ってください。

●太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)がきつく感じるようであれば、膝を深く曲げて、踵をお尻に近づけて行ってください。

●片足ずつのお尻挙げです。ドローインをしっかり行った状態で、片方の膝をしっかり伸ばしたままお尻を挙げていきましょう。このとき骨盤が左右に回らないように意識して行いましょう。



### 骨盤を後傾させる練習



●腰の下に手を入れ、ドローインします。このときに骨盤を後ろに倒し(後傾させる)、手が押しつぶされるのを確認しましょう。

つながります。コアトレーニングの初期の段階では右の写真のように骨盤を後傾位でドローインができる状態を目標にします。そのためのトレーニングが左に紹介している寝たままで骨盤を後傾させる練習とお尻挙げです。お腹やお尻に力を入れて身体を一直線に保つというのが、水中でぶれないストリームラインをキープする第一歩になります。ぜひ続けてみてください。

# 快眠クリニック

第13回

## 睡眠には、性差がある

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。

### 女性は年齢で睡眠の質が変化

性ホルモンとその分泌パターンには性差が見られ、特に性ホルモンの分泌が盛んになる思春期以降では、睡眠の性差がはっきりとした形で現れます。

女性には、思春期から更年期まで月経周期や妊娠、哺乳の時期があります。最近の研究では、成人女性の約40%が月経に関連して睡眠に変化が見られると報告されています。特に女性は、思春期の頃から生理に入ると、眠くなったりイライラしたりする人が出てきます。これは、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)というホルモンの分泌のバランスによって起こっています。排卵期はエストロゲンの分泌が盛んになり、睡眠の量が少なくなります。女性には子孫を残すという重要な役割があるので、睡眠時間を少なくして活動時間を長くすることで、受精の機会を上げているのです。排卵後は睡眠を促進するプロゲステロンの分泌が盛んになり、よく眠るようになります。受精をしたら眠って行動を控える方が安全なので、睡眠時間が長くなるのです。このように排卵前に眠気が少なくなり、排卵後は身体にだるさを感じることも強い眠気に襲わ

れることがあります。この過眠傾向は、月経期も認められることがあると報告されています。

妊娠と哺乳の期間では、黄体ホルモンの分泌が著しい妊娠初期に眠気の亢進が見られ、妊娠後期から哺乳期に不眠傾向が強まります。これは、心理的な理由よりもホルモン分泌のパターンが変化するためと考えられています。哺乳期間中は乳児の小さな寝るは2〜3時間ごとに分断され、同年代の男性に比べて睡眠内容がかなり変動します。そのわりには、睡眠障害を訴えることが少ないのも女性特有の生理機能といえるでしょう。

妊娠、出産、育児という女性特有の機能が不眠耐性を高め、母体を手厚く保護していることがわかります。このような母体保護機構の活動に終止符が打たれる更年期以降では、堰を切ったように睡眠障害が増加します。

### 男性は女性より寝ていない!?

中高年女性の睡眠不満の大部分は、入眠困難、熟眠困難、中途覚醒などの睡眠維持困難、早朝覚醒と再入眠困難だと報告されています。しかしながら実際に睡眠ポリグラム(脳波等による睡眠評価)で比較してみると、睡眠時間は女性の方が短いものの、同年代の男性は中途覚醒などが見られ、睡眠内容がはるかに劣っていることがわかります。特に60才以降の男女では深い睡眠(徐波睡眠)の割合が10%以下となり、さらに65才を過ぎた



イラスト●中村知史

増加します。更年期以降では不眠の悩みを訴え、睡眠薬に頼る女性が急増加します。閉経後に見られる女性ホルモンの分泌低下後に、女性の不眠耐性が下がってしまうことが原因かもしれませんが、詳しい理由はわかりません。

睡眠の性差は中高年、とりわけ高齢者で著しく、男性からは女性よりもよく眠っているように見え、一方の女性は不眠で苦しんでいるのに良く眠っているのを見られるなど、性差によって引き起こる睡眠への影響について理解が少ないことが大きな問題となっています。お互いの性差が睡眠に及ぼす影響について理解を深め、寛容な気持ちで接することがストレスを少なくするために必要だと考えます。

男性で数%以下となるのに比べ、女性では70才を過ぎても徐波睡眠の割合がそれほど下がらないことも確認されています。中途覚醒の回数ほどの年代で比べても男性の方が多く、男性の方が睡眠にひずみが多いことが知られています。

ところが睡眠不満を調べると、女性の方が圧倒的に高く、特に50才代以降の中高年女性で著しい傾向があります。解決策のひとつは、適度な運動です。日常生活に運動を取り入れ、日中の体温を上げることで体温リズムのメリハリが見られ、新陳代謝や基礎体温も高まります。ゆっくり泳いでスタミナを向上させ、週に1〜2回の筋力トレーニングで身体づくりの心がけましょう。適度な運動習慣は、ホルモンのバランスを整え、ストレス耐性や睡眠の質の改善につながります。

# ライトアップ スイミングライフ



門坂 芳子さん  
(66歳 ウェルビ水口)

## 世界への挑戦、 40年越しで達成!

学生時代は期待を一身に背負い、水泳漬けの毎日を過ごした門坂芳子さん。水泳を指導する一方、結婚、出産、育児や介護を終え、再び、若き日に叶えられなかった夢を振り返る。そして、「マスターズスイマーとして一流になる! 世界記録を出す!」という新たな目標を胸に、世界記録へ挑戦!

文・写真◎田中千代実

### プロフィール

1949年滋賀県大津市生まれ。旧姓・越前芳子さん。高校時代「山田スイミングクラブ」の1期生としてメキシコオリンピックを目指すが出場は叶わなかった。水泳指導の仕事をしながら子育て、親の介護を終え54歳から世界記録を目指して本格的にマスターズ水泳に取り組む。60歳のとき50m自由形で世界記録を突破。昨年は65歳区分6種目で日本新記録を樹立した。

門坂さんの泳ぎは無駄のない美しいフォームで定評がある。水口スポーツセンター室内プールでの練習風景



第41回

## オリンピックを 目指して 水泳一筋の高校時代

昨年65歳区分の25m、50mの自由形とバタフライで6種目(長水路・短水路)の日本記録を樹立した門坂芳子さんが、本格的に水泳を始めたのは中学1年生のとき。元オリンピックアンのコーチの指導の下みるみる頭角を現し、中学3年生で全国トップレベルまで成長した。

高校進学と同時に水泳の英才教育を施す全寮制の「山田スイミングクラブ」からスカウトされ、第1期生として単身大阪へ。全国から集められた才能ある選手たちと「メキシコオリンピックで日の丸を揚げることを目

標に練習に明け暮れた。

「勉強も遊びも我慢して朝から晩まで水泳漬けの毎日でした。逃げ出したいと思うことも何度

がありました。ひたすらオリンピックを夢みて頑張りました」

しかし水泳一筋に打ち込んだ集大成ともいえる最終選考会で、あと一歩及ばず涙をのんだ。

「恵まれた環境ですべてを賭けたにもかかわらず叶わなかったオリンピック出場、自分は所詮二流三流の選手だという敗北感で、しばらくはプールを見るのも嫌でした」

その後、大学で体育教員の免許を取得し、イトマンスイミングスクールで指導者となる。滋賀に戻り結婚、出産を経て地元スポーツクラブに就職。35歳

からマスターズ水泳を始めたが、50代前半までは仕事、家事、育児、親の介護と多忙を極め、大会に出場するのは仕事の一貫だった。

## 還暦で果たした 世界新記録樹立!

子どもの手が離れ、親の介護も終わった54歳のとき、門坂さんはある目標を自分に課す。

「自分の時間が持てるようになると、オリンピックに出られなかった悔しさが沸々とわいてきました。そこでマスターズ選手として一流になろう、世界記録を出すことで私のオリンピックの夢を完遂させよう!と決意しました」

1年間練習を積んで50m自由

形の世界記録に挑戦するが、惜しくも0・41秒届かなかった。

「これでは終われない」と60歳での世界記録に5年計画で臨むことを宣言した。

水泳コーチである次男から最新の練習法を学び、仕事の合間にひとりで練習、パーソナルトレーナーの下で週2回の筋トレを行った。厳しいトレーニングを積んで迎えた2009年4月、短水路大会松山会場で見事30秒93の世界記録を樹立。それは挑戦4度目での達成だった。

「私のオリンピックへの無念は世界記録樹立でピリオドが打てました。本当に嬉しかったです」

に払拭できたという一方、「あきらめない強い心は、現役のとき、つらくて悔しい思いや辛抱したことで培われたのかもしれない」と、晴れ晴れと語った。

「世界記録は生半可では出せませんが、高い目標を掲げて練習するのは苦しい中にも楽しさがあります。現役時代はやらされる水泳でしたがマスターズはやる水泳!未知の年齢に向かって泳ぎ続けるのはワクワクします」

昨年65歳区分に上がり、世界記録は再び射程圏内。水泳指導者として「水の魅力」を人々に伝えながら、門坂さんの挑戦は続く。

## セントラルフィットネスクラブ盛岡

岩手県盛岡市

協会からのお知らせ

### 販売物について

#### 2014年度全国50傑 ランキング

2014年度に開催された90以上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月上旬に出来上がりますので予約を受付いたします。送料無料で3,000円。4月～5月開催にかけて行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。

#### マスターズ水泳競技規則

マスターズ水泳の競技規則2015年度版を発刊、送料込みで500円。

#### マスターズ水泳の手引き

マスターズ水泳の手引き、2015年度版を発刊、送料込みで1,000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(口座記号番号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商品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。

#### 世界大会登録証明書

2015年8月5日～16日(競泳:8月10日～16日)までロシア・カザンで開催されます。WEBエントリー締切日2015年6月15日。詳細はホームページでご確認ください。  
<http://www.masters.kazan2015.com>

3月末までに国内のマスターズ登録を完了してください。なお、登録証明書発行申請は6月15日までに申請ください。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。登録証明書発行手数料は1名につき1,000円。協会ではビザ発給を行っておりません。ご自身で手配ください。

#### ドライランドトレーニングの DVD販売

『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販売を開始しました。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。

宮下純一さんのナビゲーターによりわかりやすい基本のストレッチとコアトレーニングの紹介+目的別のトレーニングメニューです。販売価格:3,780円+送料500円。ご希望の方は、代金引換の着払いでお送りいたしますので、協会にお問い合わせください。

各種大会に向けて、昼夜合わせて週5本のトレーニングに加え、毎年恒例の1008本泳ぎ納めなど、大会に向けたトレーニング

**楽しむことが一番!  
そして、リレーで絆を生む!**

岩手県盛岡市は、北東北の玄関口として古くから栄え、石川啄木などの著名人を生んだ町として、雄大な岩手山の元、情緒溢れる街並みが広がります。  
県内で開催されるマスターズ大会数も多く、関東圏の主要大会に参加出来ない方も、身近にマスターズ大会を感じられるのが盛岡市の特徴です。  
当クラブは盛岡駅から徒歩2分の位置にあり、1993年10月のオープンから21年を迎えました。以前より水泳愛好者の方が多く、昨年は計33名の方々にマスターズ登録をいただきました。今年も新規登録の方がいらっしゃるので、さらに盛り上がることをまがいにしなす。

**21年を迎え、  
新規登録者も続々!**

特徴のふたつ目が、各種大会でのリレー参加。皆さんでワイワイと楽しみながら、ときには真剣勝負で、毎回数多くのリレーチームを組んで参加します。個人での参加はもちろんのこと、リレー参加で生まれる絆が、そのまま夜の親睦会へ...というのが

では、皆さんの真剣な表情がうかがえます。  
しかし、当クラブの特徴のひとつとして、「記録に挑戦!」という方より、「健康に楽しむ!」の方のほうが多い傾向にあります。もちろん、各種大会での記録更新に皆さん挑まれますが、まずは「楽しむことが第一!」ですよ。楽しんで結果、自己記録を更新出来れば、さらにGOOD!なわけです。

お決まりです!  
震災から4年が経ちました。いつまでも下を向くことなく、笑顔を絶やさず、毎日を楽しんで、たくさんリレーに参加して、その元気が県内の方々にも広がるように。そのようなチームを、今後も目指していきたいと思えます。

(文◎尾張貴俊)



### 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
6月 7日	第77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16日
6月13日～14日	もみじCUP2015 マスターズ水泳広島大会	(一財)広島県水泳連盟	広島ビックウェーブ	L	中川 ゆかり	082-243-3134	5月 8日