



【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/>

Head Line News

1

### 短水路大会、無事終了!

4月4日の愛媛・松山会場を皮切りに、全国25会場で熱戦が繰り広げられました「2015年日本マスターズ水泳短水路大会」も、5月31日の静岡・熱海と北海道・札幌会場を最後に、

特に、静岡・熱海会場では1100人を超える参加者があり、市をあげて短水路大会を応援していただき、参加者から大変好評でした。

すべて終了することができました。中盤の4月28日には大崎剛彦名誉会長のご逝去という悲しい出来事もございましたが、参加者の皆様の熱気がそれを乗り越えさせていただきました。

25会場で主管をしていただきました各団体、ご参加いただきました選手の皆様、大会運営にご協力いただきました競技役員の皆様、ご協賛いただきました企業様はじめ多くの皆様のお力添えに感謝申し上げます。

今年は全会場で25609人の参加者があり、世界記録突破が21個（世界初記録2個を含む）、日本新記録が154個（日本タイ記録2個を含む）と大変盛り上がった大会となりました。

次は、7月16日から20日まで、東京辰巳国際水泳場で開催いたします「ジャパンマスターズ2015」でお会いいたしましう。

Head Line News

2

### 会員総会開催!

6月5日（金）飯田橋のホテルメトロポリタンエドモントで、2015年度会員総会が開催されました。

多数で可決されました。今年から開催される「水泳の日」は8月14日、東京辰巳国際水泳場で、（公財）日本水泳連盟、（一社）日本スイミングクラブ協会、日本障がい者水泳協会と（一社）日本マスターズ水泳協会の水泳4団体が初めて行う大きなイベントです。後日詳細をご案内いたしますので、登録チームこそって辰巳にご集合ください。

総会では、第一号議案 2014年度事業報告（案）及び収支決算（案）承認の件ならびに貸借対照表（案）及び財産目録（案）承認の件、第二号議案 2015年度事業計画（案）及び収支予算（案）承認の件が審議され、すべての議案が賛成



春の叙勲勲章伝達式にて。水泳界発展に永年尽力された日本水泳連盟・佐野前会長

### 日本水泳連盟 佐野前会長が叙勲

日本水泳連盟佐野和夫前会長は、春の叙勲で永年にわたる水泳界の発展に大きく寄与されたことが評価され、「旭日小綬章」を受章され、6月28日にはグランドプリンスホテル高輪で叙勲を祝う祝賀会が催されました。誠にありがとうございました。



▲4月29日、短水路大会・広島会場のようす





◀早稲田大学時代はすらっとした長身と、きりりとしたマスクが女学生憧れの的



▶ローマオリンピック200m平泳ぎ銀メダル  
金メダルはアメリカのビル・マリケン



▲泳で50m平泳ぎ金メダル  
▲世界マスターズ水泳

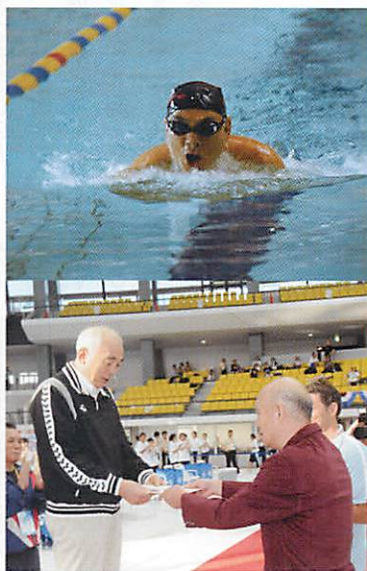


# 大崎剛彦名誉会長 ありがとうございました。

2015年4月28日ご永眠(享年76歳)

大崎剛彦名誉会長は日本マスターズ水泳協会をアメリカにならぶマスターズスイマーを抱える組織にした。その功績は計り知れないほど大きい。「永楽友泳」いつも名誉会長が口にされていた言葉。マスターズスイマーにも、競技役員にもいつも同じ目線で接しておられた姿。

本当に多くのことを教えていただきました。



▲国際ゴールドマスターズでは大会会長の傍ら、選手として世界記録で50m平泳ぎ金メダル



▲叙勲・スポーツ振興への功績が認められ「旭日双光章」受章



▲2005年は台湾マスターズへ



◀▲国際水泳殿堂入堂・世界のマスターズ水泳の振興への貢献が認められる



◀大切な家族と桜の花の下で。

▶短水路大会の大阪会場、京都会場ではいつも名誉会長がお座りにされていた場所に、好物のコーヒーが置かれていました



「安らかにお眠りください。  
ご冥福をお祈りいたします」



# 2015年度日本マスターズ短水路大会レポート

4月4日から愛媛・松山会場を皮切りに、全国25会場で開催された短水路大会。  
5月31日札幌会場を最後に幕を閉じました。

## 長野会場

開催日:2015年

4月  
12日 (日)

文・写真◎田中千代実

会場:長野運動公園総合市民プール(アクアウイング)

### TOPICS

**日本記録トピックス** 花鳥水月 160歳区分/男子4×200mフリーリレー8分15秒60

#### エース不在でも大活躍! 4×200mフリーリレーで日本記録樹立

チームのエースが仕事で不参加となり、地元長野のスイマー・宮坂大輔さんが急きょメンバーに加わり、見事日本新記録を樹立した。この4名、全員スタイルワンはクロール以外で個人種目は背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎに出場したが「リレーに比重をかけて練習してきた」と言う。実はこのレースの10分前に4×25mフリーリレーで日本記録を突破するも引き継ぎ違反で失格を取られていた。その無念をしっかりとリベンジする形となった



古賀 武文さん (40歳) 山岡 拓馬さん (37歳)  
宮坂 大輔さん (41歳) 和田 哲さん (42歳)

### 日本記録トピックス

#### 「記録更新を狙って遠征しました!」

野口さんは東京から、岩本さんは愛知から、区分が上がって日本記録を狙って遠征して来た。「短水路は苦手ですが、練習を積んできたターンも今日はうまくいってホッとしました!」(野口さん)「目標はもう少し速いタイムだったので少し残念です」(岩本さん)ふたりとも単独での遠征ながら表彰式で盛大な祝福を受けて嬉しそうな笑顔を見せた。



野口 拓子さん (50歳) [YOUTH]  
25m背泳ぎ15秒27  
50m背泳ぎ32秒88

岩本 幸弘さん (50歳) [静龍]  
25mバタフライ12秒42

### 世界記録トピックス

#### ST関西、世界記録W突破!

「孫娘から背泳ぎのアドバイスを受けてタイムが上がってきたので、世界記録を狙っていました。プールとの相性も良かったようです」(大崎さん)「神戸の大会で世界記録を逃したので、今回は泳ぎのタイミングを修正してリベンジすることができました」(安田さん)



大崎 喜子さん(77歳)  
[ST関西] 100m背泳ぎ1分35秒18  
\*25m背泳ぎで20秒01の日本記録

安田 伸子さん(70歳)  
[ST関西] 100m平泳ぎ1分33秒92

### 地元選手紹介!

#### 背泳ぎ2種目で日本新記録樹立!

物心つく前から水泳コーチだった父に水泳を教わり、日本選手権や国体などで活躍。今も長野の企業から実業団大会に出場している。チーム名の「AFAS」(アフラス)は子どものころから練習してきた地元のスイミングスクールの名称。186cmの長身を生かした大きな泳ぎで50m、100mとも日本新を樹立すると、観客席からひと際大きな拍手が送られていた。



宮坂 貴之さん(40歳)  
[AFAS]  
50m背泳ぎ26秒59、100m背泳ぎ57秒80

世界記録2個、日本記録9個誕生! 「泳ぎやすいプール!」と絶賛の声

初開催となる長野運動公園総合市民プール・アクアウイング(1998年の長野冬季オリンピックのアイスホッケー会場)に130チーム507人が参加。会場に残るオリンピックマークをバックに記念写真を撮る選手も見受けられた。桜満開と7年に一度の善光寺御開帳が重なった

た長野市内は多くの観光客でにぎわい、ホテルは早い時期から満室、参加したくても宿の確保ができずにあきらめたスイマーも多かったと聞く。

本プールは両サイドにバックプレート付きのスタート台とタッチ板が完備、セクターラインもあって「泳ぎやすい」と好評。アップ・ダウンもB面全コースで終日ゆったり行うことができた。そのおかげもあってか世界記録2個、日本記録9個が生じた。世界記録を突破した大

崎喜子さんと安田伸子さんも「レーンの幅が広くて波の少ない泳ぎやすいプール!」「水がキャッチしやすいかった」と絶賛。多くの選手から「のびのびとアップができた」「観覧席が広々としていて過ごしやすい」と継続開催を望む声が多かった。北陸新幹線開通で、首都圏や北陸からの日帰り参加も十分可能となつて、レース後に松本、上田、蓼科に足を延ばしたり、蕎麦やおやき、馬刺しといった長野グルメを堪能して帰った人もいた。



▲98年長野五輪アイスホッケー会場でもあったアクアウイング





## 団塊世代の エントリーがNO.1 日本新記録3個!

会場となった県立総合体育館プールはJR広島駅から日本に数少ない路面電車やバスで15分のところにある。プールの規模は25m×7レーン。水深2m、水温27〜28度でアッププールはないが、昼休憩に1時間、競技終了までに2回ウォーミングアップも可能だ。

広島カラーの赤い競技役員シャツがキビキビした動作をより一層際立たせた。参加人数49人(女子193人男子306名)男女とも団塊世代の65歳区分が68人と一番多かった。日本新記録3個が誕生した。

◀会場は平和記念公園の一角に位置し、新緑の広島城も見ることができた

## TOPICS

### 地元チーム紹介 コベルコ建機水泳部

#### 出張先でもプールに入る!

創立は8年前でトライアスロンを兼ねている人もいる。20歳代から40歳代までと和気あいあいと自主練、週1回合同練習している。また、熱心なスイマーは出張のときはプールのあるホテルを選びリフレッシュしている。メドレーリレーで森田博史さんは練習水着で勝負に臨むという茶目つけぶり。子供から大人まで参加の広島市水泳交換会など3大会ほど参加している。そのときは協賛会社として、会社全体で応援もしてくれる楽しいチームである。



### 地元チーム紹介 海上自衛隊江田島

#### 海上自衛隊の頂点を目指す!

「日本全国転勤が多いので転勤先のチームに加入します。50mプールが自衛隊内にあるので練習環境は抜群で、水泳をする機会が増え大会参加は楽しみです。メインは全国規模で行われる海上自衛隊大会で優勝することです。そのためにはタイムを落とさないようにマスターズ大会への参加は重要です」。取材中4人とも姿勢を崩すことなく、丁寧な言葉で取材に応じていただいた。それぞれは、4人とも体育教官だそう。



### チームトピックス

#### 広島会場最高年齢リレーチーム!

今井さんと池田さんはゴーグルに水が入り、25mをノーブレで泳ぐという神業で泳ぎきった。1番若い田村さんは「初めてのリレー参加にとっても楽しみです」。89歳の神崎さんは、昨年50傑ランキング85歳区分25m自由形で1位というスプリンター、4人の中で1番元気で声も大きい。「気分がすぐれないと泳ぎにプールに来ますし、泳いでいると歳を忘れる」という皆さんだった。



今井 康博さん(79歳)、神垣 トクヨさん(89歳)  
田村 妙子さん(69歳)、池田 敏彦さん(83歳)

### 日本記録トピックス

#### 僅差で世界新を逃す!

地元広島でも世界新記録を狙っていたがスタートの失敗でわずかに及ばなかった。15mの浮き上がりは、常に練習のときから行っているので感覚でわかるという。柔らかい足首と自分で開発したパドルで水感が落ちなくなりタイムが上がっている。そのため、練習時間も少なくすみ、タイムは30歳代とあまり変わらない。特に今年は好調で4月4、5日の愛媛・松山会場では世界新記録を樹立している。



前峠 浩義さん(50歳)  
[テキスイ]  
50m背泳ぎ28秒39  
100m背泳ぎ1分00秒53

### 日本記録トピックス

#### 元気の源は、毎日のビール!

昭和13年頃から水泳を始め、戦争のため休んでいたが65歳から再開した。今では週5回プールに通っている。車いす生活にならないように水中歩行が主で、気が向いたら泳ぐ。そのせいか歩く速度が速い。元気の源は365日350mlのビールを欠かしたことがないとのこと。食生活は娘さんが3食栄養管理しているのととても感謝しているという。



保岡 田鶴子さん(90歳)  
[五日市SS]  
25m平泳ぎ38秒62





開催日: 2015年

4月29日 (祝)

文・写真 © 大河内吉行

会場: 安城市スポーツセンター



▲会場の安城市スポーツセンターでは、4年ぶりの開催となった

**4年ぶりの復活開催**  
4月29日の祝日に、4年ぶりの復活開催となった安城市スポーツセンターには、163チーム、768人が参加。3日前に隣の三重(鈴鹿)会場で開催されたばかりの影響もあったものの、ゆったりとした控え場所での出場を待つことができた。また、愛知県の懸案であった女性参加者率が、これまでより4%アップしたことは大きな収穫だった。安城市スポーツセンターは、プールと控え場所となるアリーナがフラットで15mくらいしか離れてなく、階段を使うこともないため、女性や高齢者には優し



▶30歳区分の100m平泳ぎで世界記録を突破した小林君(右)。左は、メキシコ五輪、自由形代表であり、プレゼンターを務めた窪田さん

いプールとの評判が高いプールだ。今年は9レーンすべてを使用せず、競技は7レーンで行われ、1レーン空け、もう1レーンを終日アップ・ダウンができるようになり、参加者からは大変好評だった。  
そんな中で、100m平泳ぎでは小林良君(フロンティア)が、1分00秒59の30歳区分での世界記録突破を果たした。突破証はマスターズスイマーでもある、地元愛知淑徳高校時代に自由形でメキシコオリンピックの代表となった窪田美和子さん(旧姓・小林)が務められ参加者からも小林君同様、大きな歓声があがった。

## [2015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日の愛知県・松山会場から始まった2015年度短水路大会も、5月31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。

\*WRには世界初記録、NRには日本タイ記録を含む

	2015	会場	場所	参加 チーム数	参加人数		合計	WR	NR
					女子	男子			
1	4月4日・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)	184	389	513	902	3	10
2	4月5日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ	151	193	266	459	0	1
3	4月5日(日)	兵庫(神戸)	エス・パティオスポーツクラブ	209	400	483	883	0	4
4	4月5日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール	61	140	191	331	0	2
5	4月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)	130	231	276	507	2	9
6	4月18・19日(土・日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場	572	1,360	1,320	2,680	3	25
7	4月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」	145	437	473	910	0	4
8	4月19日(日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森	188	268	387	655	1	7
9	4月26日(日)	三重(鈴鹿)	三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿	274	452	612	1,064	0	7
10	4月29日(祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場	330	961	864	1,825	0	10
11	4月29日(祝)	愛知(安城)	安城市スポーツセンター	163	356	412	768	1	2
12	4月29日(祝)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール	93	193	306	499	0	3
13	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)	369	806	833	1,639	2	11
14	5月9・10日(土・日)	大阪(門真)	なみはやドーム	505	1,038	1,323	2,361	2	17
15	5月10日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール	129	234	270	504	0	4
16	5月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	207	319	430	749	0	0
17	5月10日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール	184	562	745	1,307	1	5
18	5月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	279	612	661	1,273	0	3
19	5月17日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター	199	295	440	735	0	9
20	5月17日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール	111	206	149	355	0	1
21	5月17日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校	65	176	169	345	0	0
22	5月24日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ	116	232	298	530	0	0
23	5月24日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ	463	1,111	1,304	2,415	3	13
24	5月30・31日(土・日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま	265	565	602	1,167	2	3
25	5月31日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール	196	392	354	746	1	4
		合計		5,588	11,928	13,681	25,609	21	154





## TOPICS

### 日本記録トピックス

#### 「必ず、今年中に世界記録を出します」

短水路4会場で8個の日本新記録を樹立した。3日前から風邪で熱があり今朝下がり、このような状態でどんな記録が出るか挑戦したという。「毎回必ず朝のアップでは水深とスタート台とグリップを確認します。15mまでのバサ口は12回と決め、14、5mで浮き上がります。」また、短水路で2回挑戦した100m個人メドレーはわずかに届かず、必ず今年中に世界記録を出します。平本さんはどこまでも貪欲だった。



**平本 武男さん(65歳)**  
(市川AC)  
25m背泳ぎ14秒87  
50m背泳ぎ32秒23

### 日本記録トピックス

#### 区分最後の年に日本新!

日本選手権で決勝に残ってから6年間1度も泳いでいない。歌手の錦野旦さんの誘いで、昨年10月にマスターズ登録をしたという。「2歳から22歳までとにかく泳ぎました。水泳の世界に戻ってくることはないと思っていましたが、今はとても楽しいです。指導する立場になり一から勉強し直し、ただ距離を泳ぐだけでなく知識や技術で綺麗なフォームで泳ぐことを心掛けています」。区分最後の年での日本新記録は快挙と言っても過言ではない。



**福井 友弥さん(29歳)**  
(ザ・スター)  
25m背泳ぎ11秒87

**伝統ある人気の会場**  
毎年参加人数は25会場の上位を占める。プールの規模は25m×7レーン、15mの小プールがアッププールとして併設されている。  
各スポーツのエリアが控室となり出場後の休憩には最適である。参加人数1237人(女子612人男子661人)、日本新記録3個が誕生した。



▲毎年、大人気の江戸川区スポーツセンター温水プール

## トピックス

### 不思議なチーム名の由来は?

代表の西尾晋吾コーチの泳ぎが、「かまきり」に似ていることから命名したそう。「大人になると体力で競い合うことはなかなかないけれど、水泳は大人でも安全に競争するスポーツということで創立しました。20歳代から50歳代まで17名のチームです。大会に参加して練習では得られない楽しさを分かち合っています」と西尾さん。日々の練習はスポーツクラブや辰日で行い、短水路大会は6月に行われる練馬区民大会の前哨戦とらえている。



## まんていす

## トピックス

### 整形外科医と水泳との両立

「2年前に東京医大水泳部のOB仲間でもマスターズ登録をしました。整形外科医の仕事は、早朝から夜遅くなるのが多く、練習時間がなかなか作れません。近くのプールで個々に自主練をしています。短時間で効率よく練習することを意識しています。また普段手術や当直などかなりの体力や集中力を必要とします。水泳競技はその両方を兼ね備えているため、メリットはとて大きく、時間が許す限り続けていきたいです」。効率良い練習でのメダル獲得はマスターズスイマーのかげみだ。



**立岩 俊之さん(44歳)& 嶋田 洋平さん(29歳)**

## 東京医科大学

## 地元チーム紹介

### タートルズ(海亀)

#### のんびりゆっくり、ときにドキドキな亀!

こちらは、区の水泳教室で知り合った仲間で作った、のんびりゆっくり楽しく泳いできたチーム。今年で結成10年目を迎える。健康水泳はあるが年に2、3回は大会に参加して練習の成果を試し、ときどき感を味わい、大会後の親睦をはかっている。土曜日に合同練習、他の日は各自で練習を積み重ねている。ホームグラウンドであるプールでの大会で皆さんなかなかの成績でした。



## 地元チーム紹介

### トータススイミングクラブ(陸亀)

#### 来る者拒まず、太っ腹な亀!

区の水泳教室に人気が殺到し入れない仲間が集まり、現在マスターズ登録者数11人。江戸川会場は1回目から参加しているので、大会とともにチームの歴史があるという。合同練習は木曜日で、中島一樹コーチの気分でメニューが変わる。大会が近づくとスタート練習をしたいビジターさんも受け入れるという。太っ腹で明るいチームだった。









# 私のとっておき 練習メニュー



## 小森康弘さん

(一礼会)

こもり・やすひろ

1973年2月13日、千葉県市川市出身、42歳。小学校時代はラグビーを愛好、中学入学当初はバスケットボール部に所属。中学の途中から水泳部に入部したものの、中学、高校と全国大会出場歴はなく、大学3年に人生初の全国大会出場。社会人となり、「国体に出たい!」という思いから日々研究、練習を重ね、31歳から4年連続千葉県の国体代表に。現在、水泳指導者として活躍中。35~39歳区分の平泳ぎ日本記録12秒82は6年間破られていない。また、40~44歳区分25m平泳ぎ(12秒94)の日本記録も持つ。

### ○月△日【小森流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

W-up	800m (18分)	SKPS身体全体を使ってゆっくり大きく/ 感覚重視
	50m × 8本 (1分5秒)	Drill・スカーリング/スイム アップで気になったところを修正
kick	50m × 4本 (1分10秒)	1~2本目ドリル、3~4本目通常キック/ スイムのイメージを忘れずに
Pull	50m × 4本 (1分)	1~2本目Fr、3~4本目Br/ キャッチの感覚重視
Easy	50m × 1本 (8分)	流す
Swim	50m × 4本 (1分10秒)	1~2本目片手・両手 / 3~4本目通常/ 泳ぎ全体の確認
Swim	25m × 4本 (1分)	2ストロークハード / 浮き上がりから2ストロークトップスピードで
Easy	100m (4分)	流す
Swim	50m × 1本	MAX / 感覚のチェック
Down	400m × 1本 (12分)	よかった点、悪かった点を確認しながら
Total	2500m	

Total 2500m

### メニュー解説

時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間半強

私の練習は、内容的にはオーソドックスですが、特徴を挙げると、「アップとダウンを多くやる」ことになると思います。アップは好きな内容で、その日の調子を確認することが一番大事だと考えています。そのアップで感覚が悪いところを、続くドリルやスカーリングで修正していきます。

また、私はスプリンターなので必ず練習に入れるのが「スピード系の練習」。アップ、ドリルで身体を温め、そして続くキック、プルと手足を分割して水にひっかかるよう準備をし、いい感覚で泳げるペースをつくっていきます。さらに、トップスピードに乗れるよう、最初の

1かき目を意識することがポイントです。

おおまかな練習メニューはほとんど変わりません。その中で、「感覚」を大切に、その都度細かい内容を変えていきます。「神経的に筋肉的、同じことをやるのはあまりよくない」といったことも聞いたことがありますが、私はあえて同じことを行います。この考え方は大会当日のアップも同様です(距離は短めにします)。同じことを行う中で、自分自身がそのときどきの感覚を感じやすくし、臨機応変に対応していく。そうすることで安定したタイムになっていくと考えています。



一緒に練習している「一礼会」のメンバーたち。仲間とともに、大人と子どもと一緒に泳げる「千葉チャレンジカップ水泳大会」なども主催。昨年は、全国から767名が千葉県国際総合水泳場へ集結し、大盛況の大会となった。



# 体づくり



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

第8回

## セルフチェックの重要性

撮影協力:宮下純一

Check!  
Check!  
Check!



### ① ストリームライン

【チェックポイント】

- 手の先から身体・太ももまで一直線になっているか
- 腰が反っていないか
- 膝が曲がっていないか

### ② 前屈・後屈

【チェックポイント】

- 膝が曲がっていないか
- 手が床に着くか(つかない場合は床から何センチ離れているか)
- 腰に痛みが出ないか
- 骨盤も動いているか



### ③ 回旋(ねじり)のチェック

【チェックポイント】

- 左右で回しにくい側がないか
- 立位と膝立ちで、同じように回せているか
- 身体が横に倒れるよう動きが出ていないか

### ④ 肩の柔軟性のチェック

【チェックポイント】

- 背中から左右の手がつかめる(つかめない場合、どれくらい離れているか)
- 左右どちらを上を挙げた場合も同じような硬さか
- 肩に痛みが出ないか



### ⑤ 体幹と下肢の安定性のチェック(片足立ち)

【チェックポイント】

- 何秒ぐらぐらせずにキープできるか
- 左右で安定感が異ならないか
- 膝が曲がっていないか
- 身体が左右に傾いていないか



### ⑥ 体幹と下肢の安定性のチェック(片足お尻挙げ)



4月より新年度が始まり、短水路大会が全国各地で開かれています。我々、日本水泳トレーナー会議のトレーナー陣も昨年以上に各地でサポート活動をさせていただきました。今年は愛媛会場、千葉会場、宮城会場、大阪会場、江戸川会場、川崎会場、の主管の方々と協力し、多くの方のサポートが行えました。大会会場では個別のコンディショニング(マッサージやストレッチ、ワンポイントエクササイズなど)と集団でのドライランドレーニングを行っています(いずれも無料)。今後、長水路の大会ではジャパンマスターズ(7月18日、19日)、ウーマズ(10月3日、4日)、スプリント選手権(11月28日、29日)でのサポートを予定しておりますので、気軽にご利用ください。

さて、今までの連載でドライランドトレーニングの重要性、肩・腰部のストレッチとトレーニングについてお話ししてきました。おそらく紹介した運動のほとんどは、どこかで見たり聞いたことのある運動ばかりだったと思います。何度も聞くということは、大事な運動といえるのは不変である証拠だと思えますが、なかなか毎日実施している人は少ないと思います。

マスターズスイマーの皆様をサポートを通じていろいろお話しさせていただけますが、「やった方がいいのは良くわかるんだけどなかなか続かなくて・・・」とおっしゃる方が非常に多いです。そんな方々に退屈な運動も毎日続けられるコツを伝授します!

なかなか運動が続かなくてお困りの方、その運動が何のためか、運動がよくなるからなくなっていくことではないでしょうか? 誰かが良いと言っていた、誰かに勧められた、というだけの運動は長続きしません。この運動をやることで何がかわるのかきちんと把握している運動というのは、やはりモチベーションが高まります。どんな地味な運動でも必ず何かしら自分の身体に変化をもたらします。その変化が、水泳の動きやけがの予防に直結していると感じられる運動というのは長く続けることができます。

【チェックポイント】

- 身体と太ももが一直線になっているか
- 左右で安定感が異ならないか
- お尻が下がって骨盤が回っていないか
- 腰が反っていないか



# 快眠クリニック!

第15回

## 暑い夏にぐっすり眠るコツ!

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。



早くも熱帯夜を記録するなど、夏の寝苦しい夜を迎える不安が募ります。そこで今回は、暑い夏に快眠をとるための秘訣をご紹介します。

### 1 エアコンと扇風機の使い方

エアコンは室内温度を一定に保つことができ、極端に低く設定しなければ問題ないと考える人もいます。しかし、夜間に何度も目覚めたり、起床時に身体に違和感を覚えたりするなどの症状が見られた場合、就寝中のエアコンの設定方法に誤りがあると考えられます。

一般的に睡眠中は、身体代謝量を抑える機能が働き、体温が低下して安静状態になります。起床する2〜3時間前には、1℃くらい体温が下がり、そこから起床時に向かつて徐々に体温が上昇します。このように人には体温調節機能があるにもかかわらず、就寝前の体温設定に合わせてエアコンの温度設定をしてしまうと、代謝が低く、抵抗力が弱まっている身体に過剰なストレスをかけてしまいます。そのため、翌朝にのどの痛み、腰痛や腹痛、関節痛・胃腸障害、肌荒れや風邪を引いてしまう人もいます。

そこでおすすめめの室温調節方法は、エアコンと扇風機の併用です。熱帯夜などには、就寝30分前から寝室の温度を26〜28℃に設定し、就寝後約3時間でタイマーが切れるように設定しましょう。さらに扇風機をエアコンと対角線の方向に置き、首振りまたはランダム設定による送風を行なうことをお勧めします。

更に、日中の過ごし方も睡眠に影響している場合があります。暑い日は、室外と室内の気温差が非常に大きい環境に身を置くことがあるからです。外は炎天下で暑熱環境で、室内に入ると冷房が利いた低温環境に身を置くことを繰り返していると、人

### 2 就寝前3時間は食べない

睡眠中は代謝機能が低下し、身体を休めるためにあらゆる機能が必要最小限度の活動になります。しかし、寝る前に食べてしまうと、胃腸の機能である消化吸収に必要なエネルギーを分散し、代謝が高まり、結果的に深い睡眠が妨げられます。特にタンパク質や脂肪の摂取は、消化に2〜3時間かかり、胃腸に対する負担もかかり、睡眠の質を低下させます。寝る前3時間は食事を控えたほうが良いですよ。

### 3 お風呂はぬるめで!

快眠には、お風呂をぬるめにすることをおすすめします。お風呂の温度は、体温よりもやや高めに設定しますが、ぬるめのお風呂に長めに入ると、身体

### 4 寝具は吸湿性・発散性に優れた製品を!

人間は睡眠中におよそコップ2杯分の汗をかきます。そのため、シーツやカバーなどは吸湿性・発散性に優れた製品を用いると良いでしょう。また、頭部が熱いとなかなか寝付けないので、通気性の良いそば殻の枕や冷感性の高い枕カバーなどを用いるとより効果的です。

### 5 毎日の体重計測で脱水予防

発汗に伴う脱水を防ぐために、水分補給を十分に行ないましょう。朝食後の体重に比べ、就寝前の体重が減っていた場合には、日中の発汗が原因です。また、就寝前の体重に比べ、起床時の体重が減っていた場合には、就寝中の発汗が原因です。どちらも同じ体重を確保するように、食事や起床時と就寝30分前までの水分補給で脱水を予防しましょう。



# ライトアップ スイミングライフ



**志手 直子さん**  
(55歳 セントラルウェルネスクラブ前橋)

## 短水路背泳ぎ 200mで 世界記録樹立!

何が何でもやり遂げる!—たくいまれな能力を携え、強い意志を持って競泳に向き合った選手時代。その後、結婚、出産、そして両親の介護とさまざまな局面を経てまなお記録に挑む。これまでもこれからも、最善の泳ぎを目指していく。

取材・文◎田中千代実

### プロフィール

1960年東京都板橋区生まれ。旧姓・篠直子。小学校3年から東京スイミングセンターで水泳を始め、その翌年に全国年齢別選手権200m個人メドレーで優勝、インターハイ200m背泳ぎでは3連覇を果たし、筑波大学水泳部のインカレ優勝に貢献した。37歳からマスターズ大会に参戦、背泳ぎ、個人メドレー、自由形の多くの種目で日本記録を樹立、今年2月と4月に200m背泳ぎ短水路世界記録を突破した。

新春スイムミート・千葉会場で200m背泳ぎ世界新記録2分38秒05を樹立した。



## 万全を整えて 記録に挑戦!

今年2月に開催された新春マスターズスイムミート千葉会場で55歳区分200m背泳ぎの世界記録を突破した志手直子さんに毎日の練習ぶりを尋ねると「周りからは『軍隊生活を送っているみたいだね』って言われています」と笑った。

週に6日1回3000mほど泳ぎ、週3〜4回は筋持久力を高めるワークアウトを行う。泳がない日も5〜10キロ走ったり、近所のスポーツクラブのスタジオオレックスに参加したりと「毎日何かしらトレーニングしている」そう。そして普段はとことん身体を鍛える生活だが、大会

前にはテーパーをかけてレースに向けて万全を整えて臨むのが志手さんのスタイル。

実は、200m背泳ぎレースに出場するのは5年ぶりのこと。ご両親が病気療養中で計画的に練習を積むことができなかった数年間は、あえてレースにエンタリーしなかったのだ。2年前に両親を看ととり、水泳に集中できる環境になった今、勝負の舞台に戻り、記録への挑戦を再開したのだ。今年はずでにリレー種目を含む10種目で日本記録を樹立しているが(5月末日現在)、さらなる更新に向かってトレーニングを重ねている。

## 選手時代に築いた 根性とレースへの 集中力がベース

志手さんは小学校3年生のときに東京スイミングセンターで水泳を始めた。翌年の夏には年齢別選手権200m個人メドレーで優勝するまでに急成長、6種目で学童新記録を打ち立てるなど、その才能は早くから開花した。中学1年のとき最年少で世界選手権の代表に選ばれたのも、その将来性を買われてのことだった。東京スイミングセンターではオリンピックを目指すのが当然のような風潮だったのだ。中学3年からは種目を背泳ぎに絞ってオリンピックを目指した。選手専用プールで、制限タイムが切れるまで夜中まで泳ぎ続けたこともあった。「ノルマを達成するまでなにがなんでもやり遂げる!という根

性はジュニア選手時代に培われたと思います」と、当時の厳しい練習の日々を振り返る。

高校1年で迎えたモントリオールオリンピック選考会、惜しくも出場は叶わなかったものの、その後も競泳を続けインターハイ3連覇を成し遂げ、水泳推薦で筑波大学へ進学。大学水泳部では、オリンピックを目指す競泳とはまた違った、仲間とインカレ優勝を目指す「チーム水泳」の楽しさを味わったと言う。結婚、子育てでブランクはあったものの、32歳の時、当時住んでいた函館で水泳を再開。マスターズ大会に参戦して背泳ぎ、個人メドレー、自由形で日本記録を何度も更新する。

センターで選手生活を送らせるため母子で東京に移り住み、自身も練習をしながら水泳指導に携わるようになった。「とことん泳ぎこむことで、効率的に速く泳ぐ方法を身体で覚えてきましたが、指導するようになって、それを頭でも理解できるようにになりました。私のコーチは『ベースクロック』です。タイム感覚を研ぎ澄まし、フォームや体調をチェックできる大切な目安です」と言う。多くの情報を取捨選択して自分に合った最善の泳ぎを追究することにこだわっている。「これからも区分ごとに世界記録更新を目指して元気に泳ぎ続けたい」と抱負を語った。





# すいえいなかま

## 日本ヒューレット・パカード水泳部

東京都

### 今年、創立30周年!

日本ヒューレット・パカード(以下、日本HP)は1963年、米ヒューレット・パカード社と横河電機株式会社の合併で設立された「横河・ヒューレット・パカード株式会社(YHP)」を前身とした、コンピュータ、周辺機器、ソフトウェア等の開発、製造、輸入、販売サポート等を行う外資系コンピュータ会社です。

その中で日本HP水泳部は部員数約30名、マスターズ登録者19名を擁するチームとして、今年創立30周年を迎え、四半世紀を超える歴史すら感じています。

### 泳力、年齢、部署…の異なるバラエティに富んだ集団

創立当初は経験者が多く集まり、学生時代の体育会のように泳ぎこみ中心の練習を行っていましたが、現在では、実業団に出場するなど競技で活躍する人から、初心者で体脂肪を落とすことを目的とする人まで、泳力、性別、年齢、部署、職種バラエティに富んだ集団となってきました。水泳という共通の趣味・目的を介して様々な人との交流する機会を広げています。

一方で、バラエティに富んで

いるからこそ、一堂に会して練習することはなかなか難しく、年一回の合宿と、新春、短水路大会等に参加することで、お互いの進歩と水泳理論を共有しつつ、切磋琢磨しています。

マスターズスイマー兼社会人である我々の活動方針は次の通り!

- 一に家庭、二に仕事、水泳はその次ぐらい・・・(かな?)
- 試合ではベストを尽くし、そして楽しみます!

●「百薬の長」を活用して健康的に・・・(笑)

●練習は個人練習がベース! 合宿練習と合宿でチームビルド

良い仲間同士、皆で導き出した水泳理論を活用し、これからも楽しく、健康的に、そしてそれぞれより高いレベルでの目標タイムを達成できるよう切磋琢磨していきたいと思えます!

(文◎山本賢治)

### 協会からのお知らせ

#### ランキング

2015年度 短水路大会20傑ランキング(1部 2,000円)はジャパンマスターズ大会会場で販売開始です。郵送ご希望の方は郵便局からの払込みによる注文も可能です(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  
通信欄に「2015年度 短水路大会20傑ランキング」と記入の上2,000円を払込みください。

#### 「水泳の日」イベント

8月14日(金)に東京辰巳国際水泳場で「水泳の日」のイベントが行われます。詳しくは日本マスターズ水泳協会ホームページでもご案内しますので、どうぞご参加ください。http://www.masters-swim.or.jp/

#### 公認キャラクター、販売終了

販売開始以来多くの皆様に親しまれてきました当協会の公認キャラクター「ジェームス」の各グッズにつきましては、販売を終了いたしましたのでお知らせいたします。長らくのご愛顧に感謝申し上げます。ありがとうございました。

#### 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	電話番号	申込締切日
9月 5日 ~6日	第23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	7月 23日
9月 6日	多摩ロング 水泳競技大会2015	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	7月 23日
9月 13日	第22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 28日
9月 13日	2015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	古田 尚	06-7732-2018	8月 4日
9月 13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 13日
9月 20日	第2回やまとな良マスターズ 水泳競技大会	やまと奈良マスターズ 水泳協会	スイムピア奈良 室内プール	S	福原 博	090-4497-5005	7月 31日
9月 25日 ~27日	レインボーカップマスターズ in NAGOYA2015	名古屋市長・名古屋市長 教育委員会 名古屋水泳連盟	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 27日	びんごマスターズ水泳 短水路大会	尾道マスターズ ドルフィンクラブ	広島県立びんご 運動公園 コミュニティープール	S	清水 昭作	0848-22-6200	7月 31日
9月 27日	FIAマスターズ スイミング フェスティバル2015	一般社団法人 日本フィットネス産業協会	京都アクアリーナ	S	杖崎 洋	03-5207-6107	8月 4日
9月 27日	2015年度第30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 17日 ~18日	第19回千葉マスターズ 水泳選手権大会	(一社)千葉水泳連盟	千葉県国際 総合水泳場	L	鹿倉 理恵	[FAX] 047-451-1888	9月 2日
10月 18日	第26回新潟県マスターズ 水泳競技大会	(一財)新潟県水泳連盟 新潟県マスターズ水泳協会	ダイエープロビス フェニックスプール	S	折田 俊一	090-2643-9203	8月 31日
10月 18日	第22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 7日
10月 18日	第2回北海道マスターズ 長水路水泳競技大会	一般財団法人 北海道水泳連盟	北海道立野幌 総合運動公園プール	L	渡辺 和彦	011-820-1684	9月 10日
10月 25日	第11回深谷デスタンス マスターズ	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 12日
11月 15日	第30回アテナマスターズ 水泳競技大会	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 8日
11月 15日	2015静岡 オープンマスターズ 短水路水泳大会	静岡県スイミングクラブ協会	静岡県富士水泳場	S	山下 松久	0538-32-4119	10月 2日
11月 21日 ~22日	2015イーハート マスターズ 水泳盛岡大会	岩手マスターズ水泳協会 岩手県水泳連盟	盛岡市立総合プール	S	門口 雄	019-635-0950	10月 2日
12月 5日 ~6日	第17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 日本スイミング クラブ協会 東海支部三重地域	三重交通 Gスポーツの社 鈴鹿水泳場	S	目黒 伸良	059-365-0450	10月 9日