



Head Line News

1「ジャパンマスターズ2015」

5年ぶりの「東京辰巳国際水泳場」

2011年「大阪・なみはやドーム」・2012年「千葉県国際総合水泳場」・2013年「名古屋・日本ガイシアリーナ」・2014年「横浜国際プール」。そして待ちに待った今年のジャパンマスターズが台風の余波もあった7月16日（木）「東京辰巳国際水泳場」で幕を開けました。ジャパンマスターズ初の5日間開催の初日は400m自由形のみ行っても、予想をはるかに超える申し込みがあり、男女合わせて602名の参加で、競技は7時間半行われました。400m自由形は従来のA面とB面でスタートし、1レーンで2名が泳ぐ方式を改め、すべてA面からのスタートとなり、女子が終了後に男子がスタートするという方式で行われました。参加選手には落着いてレースに臨めると大変好評でした。この種目には、世界が注目する「101歳スイマー」長岡三重子さんが出場するこ

ともあり、メディアも大挙して取材に來られ、翌日には全国各地の新聞に大会の様子が取り上げられました。また、これまで新記録の表彰は世界記録突破者だけでしたが、今回から日本新記録樹立者も泳ぎ終わったらすぐその場で表彰され、選手はとても喜んでいました。

リンピアンの加藤ゆかさんが50mバタフライに出場され世界記録を突破し、高橋会長から表彰を受けたのち、「マスターズの皆様が本当に楽しんでいる姿を拝見し、これから参加します」と宣言され大きな拍手が沸き起こりました。また加藤さんは8月14日に開催された「水泳の日」のイベントへの参加を、観客席に向かって力強く呼びかけてくれました。

前日には萩原智子さん、柴田亜衣さんも選手、応援団に「水泳の日」をアピールされました。

多くの皆様のご協力をいただきました「ジャパンマスターズ2015」が無事終了したことをご報告し、紙面をお借りして感謝申し上げます。世界記録突破が5個、日本新記録が56個と記録的にも素晴らしい成果があった5日間でした。

TOPICS

第10回 日本スポーツグランプリ 水泳部門は 長岡三重子さんと 関川重久さんが ダブル受賞！

長年にわたりスポーツを実践するとともに、広く国民に感動や勇気を与え、顕著な功績をあげられた中高年齢層の個人・グループに対し顕彰が行われる日本スポーツグランプリ。（公財）日本体育協会より第10回の受賞者が発表され、水泳部門では長岡三重子さん（101歳）と関川重久さん（82歳）が受賞されました。おめでとうございます。表彰式は和歌山県で行われる国民体育大会（9月）にて実施される予定です。

今年度のジャパンマスターズでは、「QRコードでの入賞確認」、「辰巳のプールを描いた記念スタンプ」や大会入場待ちの列には大きなブラカードに「最後尾」と書かれるなど、初お目見えのものも！ プールでは、日本記録突破者に対する表彰、400m種目を1レーン1人で泳ぐなど、さまざまな取り組みがなされ、日本マスターズ水泳協会が新たに組み込んだ項目がたくさんありました。

TOPICS

2 400m自由形1レーン1人で泳ぐ

ジャパンマスターズ初日、400m自由形が11:00~18:34までの7時間半、男子30組、女子31組が行われた。以前は1レーン2人、片側通行ですれ違いながら泳いでいたものの、今大会は1レーンを1人が独占して泳ぐことができ、すれ違いに気を遣うことなく、のびのびとレースに集中できた。参加者からも「レーン独り占めで気持ち良かった」など大好評だった。

TOPICS

3 日本記録突破者の表彰式は、タイムリーに！

今大会、日本記録突破者の表彰をレース終了直後に実施。前回大会までは世界記録突破者のみの表彰式だったものを、日本新記録樹立者も表彰式を実施。54名の方たちは、新記録のアナウンスに飛び上がって喜びたい気持ちのまま、表彰台へ直行！



好記録と表彰に喜びいっぱい満面の笑みがこぼれていた、日本記録突破者たち

TOPICS

1 QRコードで入賞確認

ジャパンマスターズのリザルトは、例年であれば速報板を見て確認をしていたところ、今年から競技結果が各種目終了後(全年齢区分)、インターネットに速報をアップ。「QRコード」にアクセスすれば公式掲示板まで行かずとも、手元でチェックができるシステムを導入。協会のホームページからも確認はできる。



表彰では入賞者がIDをバーコードリーダーにかざしてパーソナルデータを確認する



仲丸徹雄さん(80歳)

BIG 横浜
100m 平泳ぎ 1分27秒35

※11ページ「ライトアップスミングライフ」で詳細掲載

米沢祥子さん(80歳)

BIG 横浜
100m 平泳ぎ 1分48秒76

「世界記録のアナウンスを直前に取り消すほどのプレッシャーでした。50mターンしてから『足はちゃんと蹴る』『手はまっすぐ伸ばそうね』『あと10m頑張ろうね』と自分に言い聞かせながら泳ぎきりました。次の5年は健康との戦いです」

世界新記録突破5個！

氏名	年齢	大会名	競技	時間
米沢祥子	80歳	BIG横浜	100m 平泳ぎ	1分48秒76
仲丸徹雄	80歳	BIG横浜	100m 平泳ぎ	1分37秒35
バーンス・B	57歳	大崎楽泳会	50m 自由形	24秒45
加藤ゆか	29歳	JSB	50m バタフライ	27秒28
野村英司	43歳	ノムラS	50m バタフライ	25秒06



TOPICS

5 国際色豊かな大崎楽泳会チーム

大崎NASクラブから生まれた、大崎楽泳会チーム。平良会長とアロン・パーカーさんの二人が2006年に立ち上げたチームで、今は40名を超えるメンバーが所属する。国際色豊かで今大会もアメリカ、シンガポールからも来日しての出場だ。今大会、世界記録突破したバーンズさんもチームの一人。チームに入る条件は「楽しく泳ぐ!」だそう。メンバーの話ではアロンさんは鬼コーチと呼ばれているそうで、平均2000mを泳ぎ、ときには「一日合宿」を計画して、バーベキューを楽しんだりもする。今後は地方の大会にもエントリーをして、旅行を兼ねて水泳を楽しみたいとのことだ。



国籍関係なく、水泳を楽しむ気持ちは同じ!

TOPICS

4 高橋会長も力泳!

本協会、高橋繁浩会長が50m、100m平泳ぎに出場し、2種目で日本記録突破。世界記録突破、日本記録突破の表彰式のプレゼンターを務めながら、ご自身も表彰台でガッツポーズ!

「最年長101歳で出場した長岡三重子さんのように100歳を超えても元気に泳いでいらっしゃる姿を見ると力をいただきますし、皆さんの目標にもなると思います。生涯スポーツの良さ、健康づくり、仲間づくりなど、マスターズ大会を楽しんでもらえると嬉しいですね」と高橋会長。会長自身も楽しんでいらっしゃる様子だった。



表彰式での高橋会長。自ら記録へ挑戦する姿に、会場に来ていたマスターズスイマーも刺激を受けたはず

TOPICS

6 JSBチームって何の略

「Jump,Swim,Brother」——佐藤久佳(北京五輪日本代表)さんの3兄弟、兄の佐藤淳一さんがリーダーのチームで、メンバーの中にはロンドン五輪メダリストの加藤ゆかさんもいる。

アスリート生活を終えたメンバーが泳ぐと、即新記録が続出するが、練習しないと体力もスピードも落ちる。「50m泳げるようになった方も楽しく、また参考にしてもらえる泳ぎができれば嬉しいし、継続できるように日々練習したい」と佐藤さん。

佐藤兄弟を中心に新鋭チームが誕生!



加藤ゆかさん(29歳)

JSB
50mバタフライ 27秒28

「世界新記録のアナウンスは初めて! とても嬉しい気持ちになりました。今回出場を決めたのは、マスターズの25才区分で泳げる最後のジャパンマスターズだったので挑戦しました。選手時代のように泳げていませんが、とにかく楽しかったです」



バーンズ・Bさん(57歳)

大崎楽泳会
50m自由形24秒45

「18回、日本で世界記録を出していますが、私は水に入ったら心は日本人になります。3年前に肩を手術して練習していましたが、今一つなので練習を元に戻しました。そうしたら世界記録を樹立しました」

野村英司さん(43歳)

ノムラS
50mバタフライ 25秒06

「7年前に高速水着で学生時代の記録を上回り、今回はその記録を破っての生涯ベストで最高に嬉しいです!」

います!

大会2日目に行われた30回(2名)、20回(44名)、10年連続出場(70名)の表彰式。表彰された皆さんからは、誇らしく、すがすがしい表情が見られました!

30回出場者表彰コメント



小早川明治さん(72歳)

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷

「40歳まで仕事の忙しさに運動する機会がなく肥満に気づき水泳を始めました。念願の30回出場を達成、身に余る表彰を受け感謝です。クラブの仲間、家族の協力のおかげで続けることができ感謝しています。マスターズ精神にのっとり、健康に留意して水泳を生涯のスポーツとして続けて行ける様努力します」

芦沢俱子さん(85歳)

ダブル.エイ.ティ

「運動嫌いな私が前々会長の北村久寿雄さんから54歳の時、『ひとつ泳いでみませんか』と声をかけられ30年、主人がいたからできたことで夢のようです。一番楽しかったことはチームの方々と国内、海外遠征旅行でした。マスターズ水泳というものがなかったら泳ぐ楽しみを知らなかったのです。今日は『感謝、感謝の日でした!』」

20回出場者表彰コメント



菱輪一二三さん(65歳)

勝間田千代子さん(66歳)

東富士健康管理センタースイミングクラブ
「20回は目標だったのでとても嬉しいです。クラブは御殿場にあり、いつも富士山を見ながら泳いでいます。いつかは水泳のてっぺんに登りたいです」



後藤久美子さん(71歳)

セントラルスポーツクラブ戸塚

「10年連続とのW受賞で気分は最高です。70歳ですべての種目に挑戦できたのも関根、井村両コーチのお骨折りの賜と感謝しております」



池田智子さん(47歳)

村井成一さん(56歳)

コナミスポーツクラブ稲城
「デビューは代々木オリンピック記念プールからです。20年の間にはさまざまなことがありましたが、良い水泳仲間と家族のお蔭でここまでできました。ありがとうございます」



岡田安弘さん(47歳)

岡田友子さん(55歳)

愛の戦士
「夫婦での表彰を記念してTシャツを作りました。200m自由形で日本新を樹立、妻も短水路大会で日本新と忘れられない年になりました」

10年連続出場者表彰コメント



古賀礼子さん(74歳)

福岡ムーンクラブ

「10歳から始めた水泳人生の中で、今は亡き友人とのリレーで日本新記録を出したことが一番の思い出です。受賞式だけの参加でしたが、見る側に立ち良い勉強をしました」



松本博雅さん(65歳)

時永章子さん(39歳)(20回)

広島イルカクラブ

「親子で水泳を続けて30年、娘の章子は妊娠中も参加し、20回出場と偶然が重なり喜びもひとしおです。家族ともども大会に参加。無理せず水泳と付き合っていきたい」



秋廣武志さん(36歳)

コナミスポーツクラブ本店西宮

「会社をくびになっても参加すると決め、一度は途切れ悔しい思いをした表彰は感慨深いものでした。今日は妻も大阪から駆けつけて表彰を祝福してくれました」



市川直哉さん(43歳)

市川千枝さん(42歳)

ブラボー

「2005年なみはやドームから最短10年は続けようと頑張ってきました。今後は20回、30回が目標。千枝さんは「新しい種目に」、直哉さんは「400m個人メドレーに挑戦したい」

表彰おめでとうございます

30回、20回出場、10年連続出場 おめでとうございます！

20回出場 44名

林法生(祖師谷)、渡辺智栄(東京ドーム)、鴨下美江子(BIG 横浜)、竹田紀子(オレンジビー)、斉藤八重子(そーすいかい)、勝間田千代子(東富士SC)、荻輪一二三(東富士SC)、塚越敏美(SWあざみ)、黒羽典子(ル・水戸)、加藤京子(ユアー新松戸)、大西禎二(ル・銚子)、石原寿示礼(ユアー我孫子)、城田勝弘(NAS 松戸)、金森裕一(川越SS)、岡田友子(愛の戦士)、岡田安弘(愛の戦士)、井出千代子(東LSC)、和田順子(コナミ北浦和)、上村隆(えいゆう埼玉)、直井和子(東武おおわだ)、矢島秀章(JPSC 城西)、米田達(古希亀の会)、加藤俊子(毎日M-SC)、前島雅子(スイミー89)、池田潔(成女烏山SC)、大島義貞(東京DC駒沢)、村井成一(コナミ稲城)、池田智子(コナミ稲城)、安田裕子(ル・赤羽)、畑田千佳子(P-WOSH)、松田浩人(サン松田SC)、横山僚秀(オアシス新宿)、榎木邦昌(ル・東伏見)、尾上幸子(コナミ海老名)、仲丸徹雄(BIG 横浜)、朝倉健(レオSS)、後藤久美子(セ・戸塚)、中島重良(セ・戸塚)、今井利樹(協栄SC 座間)、松本弘(T・風林火山)、時永章子(広島イルカ)、安井ふみ子(コナミ播磨屋)、川上典子(東LSC)、星雅文(SA 小千谷) (敬称略)



10年連続出場 70名



後藤久美子(セ・戸塚)、斉藤キイ(東京ドーム)、曳地檀(HKC)、橘加子(星田SS)、松本博雅(広島イルカ)、遠藤貞(プールサイド)、原清之(プールサイド)、伊藤眞佐子(SA イセサキ)、小室純一(ル・水戸)、野村和子(セ・志木)、藤波浩(オキドキST)、富田有香(東京ドーム)、齋藤ナミ子(そーすいかい)、柳瀬とし子(そーすいかい)、加藤康江(そーすいかい)、山賀竜馬(セ・阿佐谷)、永原佐知子(SAT 雪ヶ谷)、鈴木達也(SAT 雪ヶ谷)、村田康治(SAT 雪ヶ谷)、皆木浩(ヌオート)、植田雅美(両国きんぎょ)、中野裕子(両国きんぎょ)、西村功(ウエスト村)、伊東大介(SUB M)、今井裕美(BIG 竹の塚)、内田武彦(Jokers)、星野弘美(JOY-X)、市川直哉(ブラボー)、市川千枝(ブラボー)、梅田逸朗(コナミ荻窪南)、村木多乃美(ストライダー)、日暮正明(ストライダー)、改森将紀(ジースリー)、森田舞衣子(ピアノピアノ)、盛田真規子(セ・二俣川)、西野光子(GSカモイ)、江田佳世子(GSカモイ)、矢部信(セ・F 東戸塚)、池田克彦(セ・F 東戸塚)、目谷哲也(ル・鶴間)、松本勝子(T・風林火山)、永田千秋(フジザクラ)、永田雅己(フジザクラ)、三俣哲(sc ごろう)、川合巳佳(sc ごろう)、門論(かほく水協)、三宅基実(かほく水協)、村瀬浩之(スカーリング)、澤敦士(セブン・A)、寺元佳子(大津スイムC)、米田紀代子(鳳WSC)、内海慶子(リーズAC)、大谷啓子(茨木SC)、新庄泰子(コナミ心斎橋)、岡寺悦良(コナミ北千里)、藤木太郎(コウエイカイ)、秦幸夫(オーエイチ)、松島健太(BB 菊水)、濱田美夏(コナミ大久保)、秋廣武志(コナミ西宮)、松尾伊久子(イトマン王寺)、北村景子(イトマン王寺)、福田省吾(イトマン真美)、笹原幸式(SSS 防府)、神門京子(松江水泳会)、釜原もとよ(コナミ播磨屋)、常石晶子(コナミ播磨屋)、古賀礼子(福岡ムーンC)、小川美由紀(国府宮SC)、豊田眞砂子(コナミ北千里) (敬称略)



ジャパン初出場!

土橋菜摘さん

(52歳) イトマン港北

「50m自由形レースに出場し、すごく緊張しました。こんなに大勢の人がいるプールを見るのも初めてで、観戦も楽しかったです!」

北島幸典さん

(57歳) 鷺泳倶楽部

「100m自由形、今季ベストで優勝しました。同い年に世界記録保持者がいるので記録にはこだわらず、自分のタイムを落とさないことが目標!」



ライバルは
昨年自分!



美濃部京子さん

(35歳) メガロス調布

「高校時代、シンクロの日本代表で大学から競泳に転向しました。水泳選手の小学5年生の息子が応援に来ているので気合が入りました」

息子の応援に
気合!

東京&大阪
メンバー合体!



田坂英都さん

(39歳 ※前列右から2番目) H₂O

「スイムチームH₂Oは、大阪と東京を拠点に20代から50代のメンバーが友達の輪で集まりました。東京在住メンバーとリレーを組むのを楽しみに水泳の聖地に遠征してきました。大阪では「スイムパーティ」という800人規模の大会を主催しています」

日本記録出しました!

木村悦子さん

(86歳)

JSS出雲スイミングスクール

100m平泳ぎ
2分21秒10

「川上浩之コーチの指導で泳法を変え、自分の記録を3秒更新しました。ジャパンでの初表彰で高橋会長と握手もできて頑張った甲斐がありました」



お土産は
ジャパングッズ!

若松瑠利さん

(38歳) 大崎楽泳会

「エントリー代が高くなってちょっと怯みましたが、ひとり1レーンで泳げ、銅メダルももらえたので出場してよかったです」

400mレースに
出ました!

ワイドナJさん

(41歳) ODST

「個人9種目、リレー2種目に出場しました。平日早朝に3000~5000m泳ぎ、週に1度綺麗な沖縄の海を1時間泳いでいます」



11レースに出場!

9種目で
全て入賞!



呼子寛行さん

(65歳) BigWed

「レース総距離1500m、金2銀4銅2青銅1をゲット! 世界マスターズに行かない代わりにジャパンでタフな挑戦をしました。3日目は宿泊先近くのマッサージ店に駆け込みましたが…(笑)」

家族で混合
メドレーリレー!



**小池勝治さん/小池里穂さん/
小池初穂さん/小池 治さん**

(120歳+区分) あかやまSS

「水泳指導員の私(父)と元国体選手の妻、JO選手だった長男、次女でチームを組み、長女の優香はマネージャー役を務めました。家族パワーでエントリータイムより10秒速く6位でした!」



渡辺和恵さん

佐野恭子さん

(51歳 ※写真左)

(60歳) ダッシュ新潟

「地方では味わえない大勢の選手が集まるジャパンの雰囲気が好きです。仲間にキャップを頼まれて8枚買いました」

競技役員として
奮闘

太田 天さん

(18歳) セントラルスポーツ

「今まで選手として泳ぐ立場でしたが、初めて記録速報係という大会の裏方を経験できました。来年は選手と役員の両立を目指します」



東西
ライバル対決!?



下山京子さん

(60歳 ※写真右)

なみはやSC

佐藤順子さん

(60歳) 両国さんぎょ

「100mバタフライで日本記録更新を狙う者同士が、隣で競い合えるのはジャパンならではの! 今回は私(下山さん)に軍配が上がりましたが、お互いに切磋琢磨していきます」



男子メドレーリレー
優勝!

**高嶺隆二さん/岸 義紘さん/
高橋憲司さん/金井茂夫さん**

(280歳+区分) ムラサキSP

「昨年自分たちが作った日本記録に挑戦しましたが、あと0.31秒足らず残念! 9月の神奈川マスターズでリベンジします!」



新貝 勝さん

(75歳)

城陽スイミングスクール

200m平泳ぎ
3分23秒56

「小中学校で選手でしたが30~45歳で大病してあまり泳げず、50歳から本格的に再開しました。現役で働きながら水泳と両立させることが私のこだわりです」

岡本敬子さん

(45歳)

柏洋スイマーズ

200m平泳ぎ
2分54秒27

「レース用の水着とキャップを新調して気合を入れて泳ぎました! 中学1年の息子が本格的に水泳を始めたので夫と3人で楽しく続けたいと思っています」



8月10日～16日
ロシア連邦タタール共和国・カザン

世界マスターズ水泳大会 ロシア連邦カザン大会

観戦記

2年ごと、偶数年に行われていた「世界マスターズ水泳大会」。今年から「世界水泳選手権大会」終了後、同じ開催国で引き続いて行われるように変更になり、今回のカザン大会がマスターズ水泳とエリートの世界選手権がセットで行われる初の世界大会となりました。ここでは、参加国71カ国、日本からは64名が参加した今大会の現地の様子、大会レポートをご紹介します。

Report ■ 吉池秀之

世界水泳と同じロシアの カザンで開催！

世界71カ国、総勢 2639名が参加！

昨年はカナダ・モントリオールで開催された世界マスターズ水泳大会。今回は、モスクワから東に830kmのところ、ロシア連邦タタール共和国・カザン市で行われました。現地の気候は日本の秋という感じで、日中は27～28度、朝夕は15度程度、半袖だと肌寒いぐらいでした。9月には初雪が降ることもあり、10度を下回る日もあるそうで快適に過ごせました。

参加国は71カ国、水泳2000名、シンクロ35名、ダイビング73名、水球429名、オープンウォーター376名の総勢2639名

の選手が参加。日本からは、日本マスターズ水泳協会登録選手として、64名の選手が参加しました。

今大会は、開催時期や治安の問題などで参加人数が大変少ない世界マスターズ水泳大会になりましたが、「世界水泳選手権大会」を開催し、世界にスポーツ都市を宣言する都市だけに、街は想像以上に近代的かつ清潔で、いたるところに掲げられた「世界水泳&マスターズ水泳大会」ののぼり旗や、スイマーをイメージさせる大きなプリントが目に入り、市民や自治体を挙げての大歓迎を肌で感じました。

空港にも特別インフォメーションカウンターがあり、英語・フラ

ンス語・イタリア語・ドイツ語等の通訳ができるボランティアの学生さんが親切に案内していました。また、空港から会場まで選手専用のバスも頻繁に運行されており、所要場所に案内人が配属され、ほとんど不自由なく大会会場内を行き来できました。

競技は8時開催で、競技途中と競技終了後2回に分け、各種目の表彰式がメイン表彰台で競技を中断して、各年齢区分1位から3位まで、世界選手権と同じ進行で、素晴らしいロシア人アシスタントが先導し行われました。メダルの授与はFINAの理事から行われ、花束の贈呈もあり、誰もが3位以内に受賞して表彰式に出たいと感じるものでした。

競技運営では、8月当初のプログラムより参加選手が増え、表彰式による中断のせいか競技時間は

1時間～1時間30分の遅れとなり、対応が大変でした。参加選手は国も習慣も言葉も違いがあり、招集ミス、レーン間違い等は若干ありました。しかし、競技役員は教育されており、ボランティアの補助役員も、観覧席、タクシー、バス乗り場、更衣室等々に配備され、大会運営に配慮されていることが感じられる素晴らしい大会でした。

日本選手が 続々表彰台へ

競泳は、8月10日から16日（7日間）まで、「世界水泳選手権大会」会場（サッカー場）の隣にある巨大な室内プール施設で行われました。50mプールが2面・飛び込みプールがあり、横200m×縦50m以上の大きさでした。観覧席も3階まで約2500～3000人収容の「アクアティクパレ



会場のアクアティクパレス



聖ワシリイ大聖堂 ロシア

ス」10レーン使用で、水深3mで行われました。

FINA（国際水泳連盟）主催・ロシア水泳協会運営で行われ、FINA加盟国から競技役員が派遣されていました。前回大会までは、50mプール2面（1面が屋外プール）を使用し、男女交互に競技を開催していましたが、今回は1面のプールで競技が1日おきに、男女が交互にスタート。選手も応援団、コーチもたいへん楽しに競技ができる会場でした。

今大会では、世界記録33個、大会記録81個が記録されましたが、日本選手が表彰台を飾ることが多く、3位までの入賞者はのべ55名おられました。特に高齢者（90歳代、85歳代）は参加人数が少ないので、完泳することに観客、選手、役員が拍手で榮譽を讃えていました。これが世界マスターズの素晴らしいところですね。また、世界水泳解説もしていた高橋会長も選手として参加し、1000m平泳ぎ（50・54歳区分）で大会新記録の1分09秒85で優勝。日本選手団により一層のエネルギーと希望をもたらしました。

今回は、2017年8月8日～14日まで、ハンガリー・ブダペストで開催されます。皆様も世界マスターズ水泳選手権大会にぜひ一緒に参加しましょう。

私のとおき 練習メニュー



行縄裕子さん

(High Five)

ゆきなわ・ひろこ

1974年6月1日生まれ、41歳。神奈川県横浜市出身。水泳は小学生時代にスイミングスクールで習い、中学では水泳部に所属。夏期のみ活動がなく、加えて練習嫌いでもあり、その後はまったく水泳に関わる機会がなかった。しかし、20数年ぶりに健康増進を目的に、子育ての合間をみながら近所の公営プールへ。こうして月1回程度から水泳を再開。その後、マスターズ水泳チーム「High Five」に所属し、そこで初めてマスターズ水泳の世界、大人スイムの楽しさを知ることになる。スタイル1はバタフライ、ベストタイムは100m短水路(1:27.38)、200m長水路(3:31.98)。

○月△日【行縄流】練習メニュー

■ 練習内容 (チーム練習会参加時の場合 / 50mプール)

- ドライランド・トレーニング 10分
- W-up Swim: 50m×4本 (IMR) / Kick: 50m×2本 / Pull: 50m×2本 (P片手ずつ) / Swim: 50m×2本 (各1分40秒)
- タイムトライアル 200m ◎ジャパンマスターズを見据えて200mバタフライで
- LOOSEN 100m
- Kick 50m×2本 (1分30秒)
 - ◎手にはビート板、足にはプルブイをつけて
 - ◎ストリームラインを意識してリズムカルに打つ
- Scouring→Pull 50m×2本 (1分30秒)
 - ◎12.5mスカーリング から 37.5mプルスイム
- ヘッドアップ→Swim 50m×2本 (1分30秒)
 - ◎25mヘッドアップfly から 25mスイム
- Swim 50m×2本 (1分00秒) ◎フォームを確認しながら
- LOOSEN 100m
- Swim 100m×6本 (2分30秒) ◎25m単位でEasy/Hard強弱をつける
1本目 (H/E/E/H)、2本目 (E/H/H/E)、3本目 (H/E/H/E)、4本目 (E/H/E/H)、5本目 (E/E/E/E)、6本目 (H/H/H/H)
- スタート練習+バリエーションプリント (浮き上がりまで意識する) 20m×10本
- Down 200m (IMO)

Total 2300m

メニュー解説

時期 ■ 大会前 時間 ■ 1時間50分 (ドライ含む)

普段の1人練習ではスタイル1のバタフライで W-up → Kick → Pull → Swim → メインSwim → downとなり、Totalで1000~1500m くらい泳ぎます。バタフライを泳ぐための体力の維持を目的とした、とてもシンプルな内容です。チーム練習としてW-upのIMリバースとDownのIMオーダー以外は、すべてチョイス。私はチョイスの場合、すべてバタフライで泳ぎます。

とても上記のようなEasy・Hardを含むハードメニューやドリルは1人練習時にはできませんが、都合が許すときにチームの練習会に参加すると、なぜか、1人ではこなせないメニューも、チームの仲間が一緒だとできてしまう

のが不思議です (笑)。

チームの練習会メニューは、そのときどきの参加メンバーの泳力や大会エントリー状況等によって組み立てられます。また、チームの代表が水中撮影した動画をDVDに焼いて自宅に郵送してもらえるため泳いでいるときはなかなか自分では気づきにくいフォームの修正点などが確認できてとても助かっています。

幼少時代の習いごとというレベルでのスイミング経験しかない、まだまだ子育て奮闘中の私ですが、メダル獲得まで導いてもらえました。水泳の楽しさを教えてくれたチームの仲間や、理解と応援をしてくれる家族に感謝感謝です!

現在、チームは70名の大所帯。行縄さんは広報を担当。18歳の女子大生から、84歳の元気なおばあちゃんまで学生、社会人、専業主婦、幅広く世代を超えたつながりで水泳を楽しんでいる。



体づくり

第9回



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

マスターズスイマーに対するサポート活動報告①

この2年間で
広がったサポート活動

7月にジャパンマスターズが
辰巳国際水泳場で開催され、我
々、日本水泳トレーナー会議の
会員もコンディショニングのサ
ポートをさせていただきました。
18日と19日のみのサポートでし
たが、各日個別ケアが50名、50
名、集団ドライランドが64名、
60名と例年以上の多くの方にご
利用いただきました。本当にあ
りがとうございました。

今後は10月3日(土)〜4日
(日)のウーマンズスイムフェ
スティバル、11月28日(土)〜
29日(日)のスプリント選手権
でサポートさせていただく予定
です。両日ともサポートさせて

いただきますので奮ってご利用
ください。

今号と次号にわたって、我々
がサポートを始めた2年前から
現在まで、マスターズスイマー
の皆様をどのようにサポートし
てきたのか、またその活動によ
って何が変化してきたのかにつ
いて簡単にご報告させていただきます。

そもそも我々の大会でのサポ
ート活動はジャパンマスターズ
などの大きな長水路大会が主で
した。それが徐々に各主管の方
々のご協力で短水路の大会にも
お邪魔するようになりました。
大会中に行っていることは①個
別のコンディショニングと、②
集団でのドライランドトレーニ
ングです。

レース後の報告を受け、
良い時間を
共有できた喜び

①は当日の予約制で20分程度、
無料で各選手の状態に合わせた
コンディショニングを行います。
疲労がたまっている場合にはマ
ッサージを行って疲労の回復に
つとめ、痛みを伴って関節の動
きが悪い場合には痛みを取るよ
うな徒手療法を行うこともあります。

また、各選手のウイークポイ
ントを見つけ出し、今後どのよ
うな運動を継続したらよいかの
アドバイスをしています。試
合前のウォーミングアップの代
わりに、筋肉の反応をよくしよ
うと刺激を入れるためにこれら
る方もいれば、レースとレース
の間の疲労回復のためにこれら
る方もいます。

レース後に「こんなに身体が
軽く動いたことなかった!」や
ってもらったおかげで泳ぎやす
くなって自己ベストが出た!」
と報告に来てくださる方もたく
さんいて、本当に良い時間を共
有させてもらっています。残念
ながら予約の枠は午前午後に分
けさせてもらっていますが、予
約開始前には多くの方がご自身
の都合の良い時間の予約のため

に並んでいる状況です。ご希望
の時間がある方は少し早めにお
越しいただければと思います。

②は「ドライランドトレーニ
ング」という用語が分かりにく
いというお話もありますが、簡
単に言ってしまうと各自で行え
るストレッチや補強の運動を皆
で一緒にやる、という企画です。
会場によってはスペースがない
ために自身のウォーミングアッ
プのためにご利用になる方もい
ますし、自宅で行う方もい
のかかわらないという方にもご
参加いただいています。こちら
も無料で、原則当日の予約を受
けつけていますが、飛び入りの
参加も構いません。時間の都合
で途中参加や退場も構いません。
水泳の動きに特化したストレッチ
やエクササイズを体験しても
らえればと思います。

我々の活動の一番の目的は皆
様が怪我無く、生涯現役で水泳
を楽しむためのサポートです。
そのための重要なキーワードは
「セルフコンディショニング」
です。次号ではセルフコンディ
ショニングに対する皆様の意識
がどのように変わってきている
のか、ご協力いただいたアンケ
ートから見えてきたことをご報
告したいと思っています。



▲川崎会場にて
行われた集団ド
ライランドトレ
ーニング



▶広島会場にて
個別コンディショ
ニングが行われ
た様子

快眠クリニック

第12回

寝汗は、体調の判断材料？

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。



イラスト●中村知史

1 コップ1杯の寝汗

通常、人は夜間睡眠中にコップ1杯ほど汗をかくと言われています。しかし、寝汗が不快で目が覚めるほど汗をかくという場合はコップ1杯の許容範囲を

2 異常な寝汗には注意

越えているので、何らかの問題が考えられます。例えば、寝る前に過剰なアルコール飲料の摂取や、仕事や人間関係などでストレスを抱えていると、寝汗の量が増えることがあります。また、真夜中にもかかわらず気温が30度を超える熱帯夜には、体温もそれだけ高くなっているため、寝入る際にはいつも以上に体温を下げる必要があります。おのずと寝汗をかく量は増えてしまいます。また、お風呂上がりで身体が温まった状態や着こみ過ぎているなどの理由でも必然的に寝汗をかきやすくなります。

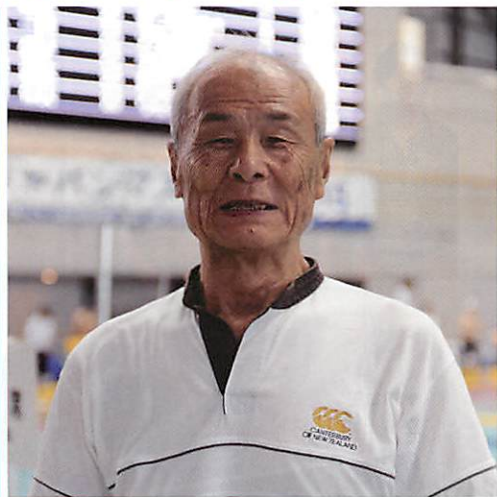
寝汗は体温調節のために行なわれる生理反応であり、寝汗を全くかかないほうが問題です。人間が眠りに入ると、身体を動かす必要がなくなるため、発汗中枢は汗をかくことで体内の設定温度を少し下げます。つまり

人の生命維持活動で必要な現象であり、運動した際に流す汗と同様、ごく自然な発汗と言えます。また怖い夢などを見たときにも脳の発汗中枢を刺激してしまい、多量の汗をかいてしまうことがあります。夢を見るのはレム睡眠といわれる眠りの浅い睡眠時なので、起きる前に多量に寝汗をかくことになりやすから、恐ろしい夢から覚めると汗でびしょり、というのも納得がいきます。これらの原因でかく寝汗はサラサラの汗で、全く問題はありません。しかしこれとは異なり、起床時に頭痛や倦怠感を伴ったり、ベタベタとした感触のある病的な寝汗もあります。これを漢方や一部の医師は「盗汗（とうかん）」と呼び、健康的な寝汗と区別するためにこの呼び名を使っているようです。人間の体内の水分は血液や涙など様々な形で存在し、それぞれ重要な役割を果たしています。しかし、水分を補給しない状態では、体内で血液などの濃度を上げて（血液ドロドロ口状態）汗を出すための水分が調達します。つまり他の体液の水分を「盗んで」汗にしようということから、このような寝汗を盗汗と呼ぶわけです。

定になったり病気を誘発したりする恐れがあるのです。また自律神経の乱れやホルモンバランスの変化などにより、大量の寝汗をかきやすくなることもあり、寝汗は病気のサインとして考えることができます。今まで寝汗をかいたことなどなかったのに最近急に寝汗が気になるようになった、という人も要注意です。これらを解消するには根本治療が必要ですが、その他の原因であるストレスや過剰なアルコール摂取、生活行動（入浴等）、寝室環境等が原因と見られる場合には、工夫で改善することが可能です。少しでも快適に睡眠時間を過ごせるように通気性の良いパジャマを選ぶ、枕やシーツの素材を変える、その下に湿気を吸うシートを敷いて水分が溜まるのを防ぐだけで、寝汗による不快感は軽減されます。

また、体温が高くなるとそれだけ体温を下げるために寝汗をかくことになるので、就寝の2時間前までに体温を高める原因となる入浴や激しい運動は終了するようにしましょう。さらに夏はエアコンのタイマー設定を利用して、就床時に快適な温度にして入眠後30分〜1時間で停止するようにすることで、寝汗に悩まされずに快適な睡眠を確保することができるようでしょう。

ライトアップ スイミングライフ



仲丸 徹雄さん
(80歳 BIG横浜)

第 50 回 ジャパンマスタース 100m平泳ぎで 世界記録樹立

50代半ばから始めた水泳。仲間から刺激を受け、「メダル獲得」の目標の先に60歳での世界新記録！今ではリレーメンバーの組み合わせを練る、チームの参謀となった仲丸徹雄さん。日本で世界マスタースが開催されたならば、「この日本の地で金メダル獲得を狙う。夢はふくらむばかりだ！」

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1935年神奈川県横浜市出身。50代半ばから水泳を始めマスタース大会に出場。平泳ぎを得意とし60歳で200mの世界記録を樹立。その後5年ごとに個人種目で18個、リレーでも14個の世界記録を樹立した(2015年7月現在)。マスタースチーム・BIG横浜のリーダーとしてリレー世界記録更新の智謀と牽引を務める。

ジャパンマスタース2015大会にて世界記録を突破した力強い泳ぎ。チームメイトの米沢祥子さんは「チームみんなのことを考えてくれ、面倒見がよくて一緒にいると楽しい人です」とコメント。



急成長の理由は チームメイトの存在

ジャパンマスタース、80歳区分の100m平泳ぎ最終組、BIG横浜のロゴを配した赤いキヤップが圧倒的な勢いで力強く進んでいく。電光掲示板にWRの文字が出ると会場はどよめいた。が、ゴールした当の仲丸徹雄さんは、淡々とした表情で静かにプールから上がった。

「嬉しいというよりホッとした。私は緊張するたちなので、招集所でも貧乏ゆすり止まらない。米沢さんのようにふてぶてしくど〜んと構えていたところですが、彼女のようにはいきません(笑)」

話題に上がった世界記録突破回数100回を超える米沢祥子さんは、同じチームで同い年、混合リレーで共に9度の世界記録を打ち立ててきた「戦友のような敵のような」口では勝っても泳ぎでは勝てないライバルなのだそう。今回のジャパンではふたり一緒に100m平泳ぎで世界記録を突破し表彰を受けた。表彰後のインタビューでは、毎度ふたりの掛け合い漫才のような息の合ったジョークが交わされ、長年の付き合いから信頼し合っていた関係がにじみ出る。そもそも50代半ばから水泳を始めた仲丸さんが60歳区分で200m平泳ぎの世界記録を出すまでに急成長したのも米沢さんの存在が大きいといっても過言ではない。近所の人に誘われて近くのスイミングクラブに入り、そこで元実業団選手の米沢さん

と出会った。「子どものころ自宅近くの海でサザエを捕って遊んでいた私は、『九州のワカアユ』と呼ばれていた米沢さんには何を泳いでも勝てませんでした(笑)」仲丸さんは近隣クラブ対抗戦でたまたま出た平泳ぎに才を見いだされ、その後、平泳ぎに絞って練習を開始。短距離では上位に入れなかったたので200mでメダルを狙った。本格的に練習を始めてわずか3年、60歳の3月に世界記録を突破、同じ年の秋にそのタイムをさらに5秒近く更新するという伸び盛りの勢いをみせた。

「メダルが欲しい! という一心で、その延長に世界新があったということですよ」その後、リレーで記録を狙うため、50m、100mでも力をつけ、個人とリレー合わせて32回世界記録を樹立した(7月20日現在)。

リレーの力で仲間の 意欲向上を図る

仲丸さんのチームでの重要な役割はリレーの組み合わせを考えること。毎年、メンバーを入れ替えながら各種目のリレーで世界記録を狙っている。「速いメンバー3人に新たなメンバーを加え、チーム仲間みんなに優勝を経験してもらおうと策を練っています。リレーに入った人は意識が変わりみなさん力をつけています」

自身の栄光を語るときは冗談交じりで謙虚だった仲丸さんだが、チームの戦歴については饒舌になった。

チームの練習は週3回、練習量は2000mを超えるが、仲丸さんはそのうち7割ほどを泳ぐ。メニュー完遂にこだわらないのが仲丸流。しかし、家には鉄アレイがあり1日1回のチューブ引きと筋トレは欠かさない。タバコは吸わず、お酒は適量、納豆と卵がスタミナ源!ととか。「東京オリンピックの後は日本でも世界マスタースが開催されるという噂を聞きました。それが実現すれば私はちょうど85歳区分、そこで金メダルをとりたいです!」と力強く夢を語った。

スイムクリニック
(ロコモディブシンドローム)



◀左から関澤先生、元島先生、中野看護師

▼スイムクリニック講義

▼ロコモ:
立ち上がりテスト



▶ロコモ:
ステップテスト



7月20日、恒例の「スイムクリニック」が行われました。私たちがとって、もっとも大切な運動器に障害が起こり、立ち上がり、歩行する機能が低下している状態をロコモディブシンドローム(通称ロコモ)と言い、高島中央総合病院整形外科医長の元島清香先生が、実技を交えながらわかりやすくお話してくださいました。元島先生は大会救護の傍ら、スイムクリニックもお引き受けいただき、講義の間にはステップ(歩幅)テストや立ち上がりテストの測定が行われました。参加者の立ち上がりテストの実施状況を見て元島先生は「みなさんアスリートですごく」と感心されていました。

	立ち上がりテスト	2ステップ テスト値	ロコモ 25
ロコモ度 1	どちらか片方の脚で40cmの高さから立ち上がれない	1.3未満	7点以上
ロコモ度 2	両脚で20cmの高さから立ち上がれない	1.1未満	16点以上

いづれか、あるいは複数に障がいが起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し健康寿命を延ばしていくことが必要とされています。

ロコモ度の測定では(下記の表参照)、ロコモ度1は移動機能の低下が始まっている状態、ロコモ度2は移動機能の低下が進行している状態と表されます。

講演の中ではロコモーショントレーニング(ロコトレ)について、開眼、片脚立ちをする、スクワット(膝が内側に入らないようにする)、スクワット困難1(お尻を浮かせたまま立ち姿勢に戻る)、スクワット困難2(ゆっくりとお尻を下ろし実際に椅子に座る)などのアドバイスがありました。

ロコモテストは、左記リンク先よりご覧ください。 <https://locomotion-jp/check/test/>

大会5日間を通して、過去に起きたような救急車搬送の大きな事故もなく、年々参加者自身も健康、安全性に意識を高め出場していることを感じた大会でした。これからもご自身で健康管理を意識し無理のないよう出場していただけたら幸いです。

協会からの
お知らせ

2016年登録案内

秋になるとそろそろ来年の登録が気になる選手の方も大勢いらっしゃるかと思います。2016年のマスタース水泳選手登録は、これまでより簡単で便利な選手登録の仕組みを目指して新しいシステムを準備しています。2016年の登録案内がお手元に届くまで、今少しお待ちください。

公認オープン大会一覧

開催期日	大会名	主催団体	会場名	水路	担当者	TEL	申込締切日
11月 1日(日)	第27回リバティ狭丘招待マスタース水泳競技会	リバティ狭丘	リバティ狭丘	S	坂巻	04-2963-6373	9月 25日(金)
11月 15日(日)	2015静岡オープンマスタース短水路水泳大会	静岡県スイミングクラブ協会 事業企画委員会	静岡県富士水泳場	S	山下	0538-32-4119	10月 2日(金)
11月 15日(日)	第30回アテナマスタース水泳競技会	アテナアクアメイ スイミングクラブ	アテナアクアメイ スイミングクラブ	S	大越	048-855-3372	10月 8日(木)
11月 21日(土) ~22日(日)	2015イーハートブマスタース水泳盛岡大会	岩手マスタース水泳協会 岩手県水泳連盟	盛岡市立総合プール	S	門口	019-681-7585	10月 2日(金)
12月 5日(土) ~6日(日)	第17回オールマスターススイミングフェスティバルin三重	三重県/日本SC協会 東海支部三重地域	三重交通Gスポーツの 杜鈴鹿水泳場	S	目黒	059-365-0450	10月 9日(金)
12月 6日(日)	第78回日本SC協会・関東支部マスタース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	03-3511-1552	10月 15日(木)
12月 20日(日)	KAKOGAWAマスターススイムミート2015	KAKOGAWAマスタース実行委員会 神鋼不動産(株)	平荘湖アクア交流館	S	緒方	079-433-1100	10月 20日(火)