



【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/>



2016年 日本マスターズ水泳短水路大会 開催日程

開催日	会場
4月 2・3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)
3日 (日)	埼玉 (深谷) アクアパラダイス パティオ
3日 (日)	兵庫 (神戸) エス・パティオ スポーツクラブ
3日 (日)	大分 (佐伯) 佐伯市民総合プール
10日 (日)	長野 (長野) 長野運動公園総合運動場総合市民プール (アクアウィング)
10日 (日)	滋賀 (滋賀) 滋賀県立障害者福祉センター 室内プール
16・17日 (土・日)	千葉 (習志野) 千葉県国際総合水泳場
17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)
17日 (日)	兵庫 (尼崎) 尼崎スポーツの森
24日 (日)	石川 (金沢) 金沢市宮総合プール
24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)
24日 (日)	高知 (高知) 高知市東部総合運動場屋内プール (くろしおアリーナ)
*29日 (金)	愛知 (安城) 安城市スポーツセンター
*30日 (土)	広島 (広島) 広島県立総合体育館プール
5月 3日 (火)	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)
*5日 (木)	東京 (江東) 東京辰巳国際水泳場
7・8日 (土・日)	大阪 (門真) 大阪府立門真スポーツセンター (東和薬品RACTABドーム)
8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
8日 (日)	福岡 (福岡) 福岡市立総合西市民プール
15日 (日)	東京 (江戸川) 江戸川区スポーツセンター
15日 (日)	神奈川 (川崎) 川崎市多摩スポーツセンター
15日 (日)	沖縄 (浦添) 沖縄スイミングスクール浦添校
21・22日 (土・日)	岩手 (盛岡) 盛岡市立総合プール
22日 (日)	京都 (京都) 京都アクアリーナ
27・29日 (金・日)	静岡 (熱海) マリンスパあつみ *27日金曜日に800,1500を実施予定
29日 (日)	群馬 (前橋) タッシュ前橋スイミングクラブ
29日 (日)	北海道 (札幌) 札幌市平岸プール

*開催日は変更になる場合もあります。

■ジャパンマスターズ2016

7月 14日~18日 千葉県国際総合水泳場

■ウーマンズ・スイム・フェスティバル2016

10月 1日~2日 千葉県国際総合水泳場

■日本マスターズ水泳長距離大会 (愛知会場)

10月 30日 口論義運動公園屋内温水プール

■日本マスターズ水泳長距離大会 (東京会場)

11月 5日~6日 町田市立室内プール

■ジャパンマスターズスプリント2016

11月 26日~27日 千葉県国際総合水泳場

◆競技役員・指導者講習会

1月 31日 東京 国立オリンピック記念青少年総合センター

2月 14日 大阪 東和薬品ラクタドーム

3月 5日 愛知 日本ガイシフォーラム

4月・5月の全国25会場での「短水路大会」、7月の東京辰巳国際水泳場での「ジャパンマスターズ」、10月の千葉県国際総合水泳場での「ウーマンズ・スイム・フェスティバル」、11月初旬の愛知・名古屋外語大学・名古屋学芸大学・口論義運動公園屋内温水プールと東京・町田市立室内プールでの「長距離大会」、11月末の千葉県国際総合水泳場での「ジャパンマスターズスプリント」と主催大会すべてが、会員の皆様のご協力のもと、無事終了しました。公認大会も105大会と昨年より9大会増え、世界記録と日本記録の数も昨年を上回るなど、今年もマスターズ

Head Line News

1

2015年度主催大会・公認大会が無事終了

TOPICS

8月14日は「水泳の日」! 東京・辰巳でイベント開催

「水泳の日」とは、日本水泳連盟が水泳競技の普及、発展、競技力向上、競技人口の裾野拡大のきっかけとなるとともに、海に囲まれた日本の国民皆泳、水難事故の減少につながるようという思いを込めて、8月14日に制定したものです。今年はその第1回イベントが東京辰巳国際水泳場にて開催されました。オリンピックのデモンストレーションやトークショー、トップスイマーとの競演など、盛りだくさんのイベントがあり、参加者は泳ぐ楽しさを再発見したようでした。2016年も辰巳で開催されますが、今後は全国展開していく予定です。

鈴木大地氏、 スポーツ庁初代長官に就任

ソウル五輪100m背泳ぎ金メダリストの鈴木大地氏(48歳)が10月1日に発足したスポーツ庁初代長官に就任しました。鈴木氏は2010年から日本マスターズ水泳協会の理事を務め、2013年史上最年少の46歳で日本水泳連盟会長に就任されました。長官就任挨拶では「泳ぎは後ろ向き(背泳ぎ)でしたが、前向きに頑張る」とユーモアを交えて抱負を語られ、当協会も今後の活動を支援してまいります。

「水泳の勢いと広がりを感じました。改めて皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。なお、12月4日の理事会で平成

28年度の日程(予定)が左記のとおり決定されました。2016年の短水路大会詳細は1月下旬発表の開催要項で確認ください。

ウーマンズ・スイム・フェスティバル

2015

10月3日、4日
千葉県国際総合水泳場

『水泳って最高!』をテーマに全国からイベントを含め3173名(競技参加611チーム2529名)の女性スイマーが集い、レースやリレー、泳法研究会、ファッションショーなどのイベントを楽しんだ。世界記録突破1個、日本新記録12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

大会委員長挨拶

大会委員長・竹宇治聡子さん。

君が代独唱

タケカワユキヒデさん(ゴダイゴ)
「歌手生活初めて君が代を歌い、かなり緊張しました」とタケカワさん。ウーマンズ19回目で初めての男性歌手となった。

日本シニアチア協会
オフィシャルユニット
「チームジェスカ」

チアダンス競技チームの60歳~72歳までがパフォーマンスを披露した。



etc.

マスタースイマー、キッズ、80歳以上のスイマー、有名スイマーがチームを組んで泳ぐリレーは大盛り上がり!

ファンタスティックリレー

金戸ダイビングクラブ

ソウル、バルセロナ、アトランタ五輪代表の金戸恵太、幸さんが主宰するダイビングクラブ。



宇佐美愛子さん(40歳)&宮本紗佳さん(31歳)
オリンパススポーツクラブ...三重県宮本さんは初めての参加で「開会式にととても感動しました。女性だけの大会は華やかさが有り、デモンストラーションスイムの田中雅美さんの解説は素晴らしいかったです」。



参加者の声

武田かづ子さん、辰野町子さん、菅原良子さん、佐藤利子さん
ライブスポーツ将監チーム...宮城県武田さんはフレンドリーパーティーでウェアが抽選で当たった。「ウーマンズは柔らかい感じの大会でよいですね」と皆さん。



ファミリーリレー

ハートフル賞

石井ファミリー
(福岡スイミングクラブ)
石井真由美さん(77歳)石井睦子さん(44歳)石井美帆さん(高校3年)石井紀田君(小学3年)
真由美さんは竹宇治大会委員長の教え子、睦子さんは鹿屋体育大学出身で、金メダリストの柴田亜衣さんの先輩だそう。紀田君は初めての長水路に頑張った。



ほのほの賞 長岡ファミリー&かつび賞 亀崎ファミリー



例年どおり、スムーズな運営が見られた。

新記録達成

松井節子さん(55歳 / スイム野洲)
50m平泳ぎ 38秒99

中学から大学まで水泳選手として活躍。「週5回 2000mの練習をしています。ストロークを強化して伸びのある泳ぎを目指します」



日本記録



日本記録

楠目政子さん(91歳)、大塚政子さん(90歳)、
天野トシ子さん(89歳)、滝沢千代子さん(93歳)
すこやかスイムチーム(360歳区分)
4×50mフリーリレー 6分02秒66
自分たちの世界記録に挑戦したがわずかに及ばなかった。



世界記録&日本記録

米沢祥子さん(80歳 / スポーツクラブ・ビッグエスサンウェイ横浜)
100m平泳ぎ 1分46秒33
ファンタスティックリレー出場が良いアップとなり、今年4回目の世界新記録がベストタイムとなった。

泳法研究会 etc.

オリンピックメダリストの中村真衣さん 岩崎恭子さん、柴田亜衣さん、田中雅美さんらの解説付きで世界水泳やユニバーシアード代表選手のパワフルな泳ぎを間近で見学。選手のおとしおきのドリル練習を教わり、抽選で選手のサイン入りグッズがもらえるなど参加者は大満足！

バタフライ
川本武史
選手



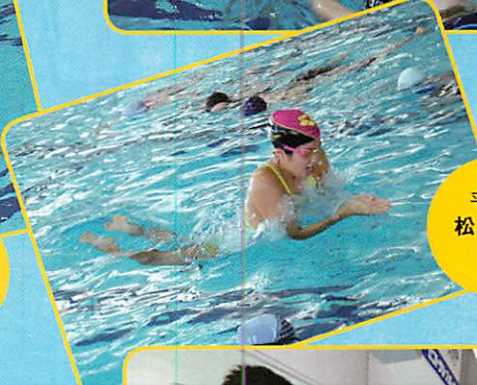
平泳ぎ
樋口恵夢
選手



背泳ぎ
川除結花
選手



平泳ぎ
松島美菜
選手



ターン実践教室

オリンピックの中村礼子さんと高安亮さんがグイックターン、タッチターンのコツを少人数クラスで丁寧に指導。30分のレッスンでターンが驚くほどスムーズになった人もいた。

高安さんはコンバクトに素早く回るコツを丁寧に伝授



自由形
平井彬嗣
選手



5分間チャレンジ

優勝チーム
ディースポーツプラザ
それぞれが持ち歌のリズムに合わせて5月から練習してきたので自信はありましたが、5分0秒21という結果は上出来です！群馬から来たかいがりました！

中村さんのレッスンを受け「来年はバックのターンを克服して10年出場を目指します！」と言う札幌から来た谷津富子さんはサイン入りボーチをゲット！

マスターズ水泳教室

▼基礎編と上級編に分かれ、元100m自由形日本記録保持者の佐藤久佳さんがわかりやすく丁寧に指導してくれた。

▼女性による女性のための大会を支えた競技役員の方々の写真



◀プールサイドのさまざまなところに、女性らしい心遣いも。

水泳長距離大会

開催日:11月7~8日 会場:町田市立室内プール

東京会場

今年は北海道から鹿児島まで252チーム606人(女子257人男子349人)が参加。女子は55歳区分男子は50歳区分の参加が一番多かった。また、帯同計時初めてのスイマーが多く、招集所では真剣に説明を聞く光景が見られた。世界新記録1個日本新記録9個が誕生した。

文・写真◎森田 好



TOPICS



出場確認や記録証、メダルの受け渡しスムーズになった



船野哲夫さん(65歳区分)
スポーツクラブネサンス東伏見
1500m(愛知)、800m(東京)出場

「元気にプールに戻ってきました」

「2013年に狭心症で心臓の手術をすると共に禁煙しました。さらに2014年に膝関節の手術で入院2週間、そして今年4月には胃を3分の2切除し一時はもう泳げないかと思いました。しかし「泳ぎたい」という一心で5月中旬から水泳、ヨガでリハビリに取り組みました。その結果主治医は手術後の回復が同年代の人よりも抜群に早いと驚いていました。泳力と体力は未だ充分回復していませんが、再度練習ができ、試合に参加でき、大会会場では水泳仲間と水泳や病気の話に花が咲き喜びを感じています」。



日本新記録

チーム・カナロア
(240歳区分)
4×200mフリーリレー
11分54秒68

梅田美由紀さん
杉村律子さん
幅野かおるさん
一木真美子さん

「いくつかのハプニングを重ねてきて、日本新記録の表彰台に上がることができました。多くの方におめでとうの言葉を頂き喜びをかみしめました。年齢とタイムに貢献した杉村さんは特に嬉しそうだった。



世界記録

スポーツクラブ
ビッグ・エスサン
ウェイ横浜
(320歳区分)
4×200mフリーリレー
16分54秒29

米沢祥子さん
戸田浩美さん
田中茂子さん
坂上優子さん

1泳の坂上さんは他のチームが若くて速かったのでつられて頑張ったらベストが出たという。「4泳に米沢さんが控えているので大船に乗ったつもりで楽しく泳げました。予定より早すぎました」。



日本新記録

EDGE
(160歳区分)
4×200mフリーリレー
9分45秒58

吉村華余さん
池田百合子さん
庄司理恵子さん
蜷川紗月さん

「前を泳ぐ3人や会場で応援してくれた仲間に支えられて新記録を出す事が出来ました。アンカーは緊張しましたがとても嬉しいです。」吉村さんは大粒の涙でその喜びを話してくれた。



日本新記録

サバス
スポーツクラブ
藤ヶ丘
(320歳区分)
4×200mフリーリレー
17分12秒89

小原明徳さん
矢野隆男さん
富田健一さん
横山信幸さん

2泳の矢野さんは200mを得意な平泳ぎで泳ぎ切った。他の3人は個人でも泳いだことのない200mに挑戦した。このようなチャンスを頂き感謝しています。

愛知会場

開催日:11月1日
会場:口論義運動公園屋内温水プール



愛知会場は、チーム数は119チーム、参加人数は228人(女子79人、男子149人)競技役員は70人で運営された。今回抽選方式で出場者が決定。出場者の帯同計時も、スイマーの総理解のもとラップの漏れもなく、意識の高い帯同が行われ好評でした。愛知会場では、4個の日本新記録が更新されました。

文・写真◎村山よしみ

藤岡京子さん(45歳区分)
コナミ西宮

1500m自由形 19分44秒72

昨年の4月松山での短水路大会で、オーバーペースで泳いだので、今回は焦らず泳ぐことに心掛け、余裕があればタイムアップしたいと思い泳いだ。すれ違いは全く気にならずマナーが良いと感じたそうだ。

日本新記録



日本新記録

海自横須賀(120歳区分)
男子4×100mフリーリレー
3分39秒24

海上自衛隊横須賀でスポーツ指導体育教官を務めるスイマー4人。長水路では初めての日本新記録。普段は水泳を主に教えている教官たちで、今後多種目に日本記録を狙うと意気込む。なお、東京会場でも4×200mフリーリレー8分12秒38日本新記録突破!



日本新記録



永野桃子さん(18歳区分) Myスイム
800m自由形 9分46秒03

水泳のインストラクターの永野さん。今回、日本記録を目標に泳ぐが700mでペースが落ちた。泳ぎと表彰を考え、力をふりしほり泳ぎ切った。泳ぎ終えてホッとした様子だった。

日本新記録



新貝 勝さん(75歳区分) 城陽SS
400m個人メドレー 6分57秒53

「日本新記録更新ができて嬉しい。背泳ぎが苦しかった・・・」と泳ぎを振り返る。練習は週4日以上。1時間で1800m～2300m泳ぐ。今後の大会でも日本新記録7～8本狙うという。

日本マスターズ



立川市水泳協会(320歳区分)
4×100mメドレーリレー 8分30秒34

日本新記録

「目標はタイムよりも元気でいる事で無理をせず、各自で練習しています。そのおかげスタート台に立つことができました。360歳まで頑張ります」と門雀さん。

日本新記録



佐藤順子さん(60歳区分)
両国きんぎょ
1500m自由形
22分03秒13

「母を亡くした今年はなかなか気持ちが乗らなかったのですが、大会に参加し今年を楽しく終えようと思っていました、自分の記録を更新することができて嬉しいです。」

日本新記録



堀居愛子さん(85歳区分)
札幌
アスレチッククラブ
800m自由形
18分12秒09

「札幌は雪が2度も降り気候の変化に身体が付いていなくて体調管理するのに大変でした。お医者さんから「泳いでも大丈夫ですよ」と言われ、完泳できてほっとしました。」

日本新記録



下野育朗さん(75歳区分)
寿泳クラブ
400m個人メドレー
7分12秒95

「70歳から個人メドレーを始めました。種目の得手不得手によって順位が変わる場合があるので面白いです。苦しいけれどやってみて良かったです」

第3回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会がミズノ株式会社の協力により開催。754チーム、3078名(女子1424名男子1654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た。特に若い年齢層の日本新記録が目立ち24個が誕生。また、ミズノによるオリンピックデモンストレーションスイムやトークショーが行われ大好評(1日目・中村礼子さん、加藤ゆかさん、上田春佳さん2日目・田中雅美さん、塩浦慎理さん)。今年は各25mの優勝者に「ミズノチャンピオンレーサー賞」のスィムキャップがプレゼントされた。

ジャパンマスターズ スプリント2015

開催日:11月28日~29日
会場:千葉県国際水泳場

【ミズノチャンピオンレーサー賞受賞者インタビュー】

- ① 練習回数 ② 1回の練習量
- ③ 25mレースについての一言



小野房子さん(70歳)
Beスポーツ横浜/
平泳ぎ、バタフライ

- ① 週2回
- ② 1000m
- ③ 水泳歴は35年。体幹を意識して大きく泳ぐように気をつけ、伸びてきちんと水をとらえられることが理想。なかなか難しい。



中村久美子さん(37歳)
特攻Aチーム/バタフライ

- ① 週1回
- ② 1000mクロール、バタフライスイム半分、ドリル半分
- ③ 水泳歴34年。水のつかみ方や姿勢を意識して泳ぐ。スポーツインストラクターをし始めたら、高校3年時のタイムが出た。練習量からすると100mはきつい。



五十嵐昭子さん(43歳)
ジョイフルスレッククラブ千葉ニュータウン/
自由形、バタフライ

- ① 週5回
- ② 2000m
- ③ 水泳歴は7年だが元陸上選手。頑張りすぎて1年休み基礎からやり直し、クラブ有料レッスンを受けて体幹、キャッチのタイミングに気をつけるようになった。



海藤政子さん(69歳)
セントラルスポーツ研究所/
平泳ぎ

- ① 週4日~5日
- ② 2000m
- ③ 飛び込んだあとの姿勢と浮き上がりを意識している。特にチームの垣根を超えた乙女会の飛び込み練習は、ライバル同士互いにチェックし合っている。



林 佑樹さん(23歳)
NSN/平泳ぎ

- ① 陸トレ週1、水中月に2~3回
- ② 3000m
- ③ 主に実業団で活躍中。一発で力が出し切れるようにトップスピードで泳ぐ練習を欠かさない。テクニック8割、ダッシュ2割くらいで練習している。



ウン・ユンメンさん(45歳)
大崎楽泳会/平泳ぎ

- ① 週2回
- ② 1500m
- ③ シンガポールのソウル五輪代表選手。現役より体重が30kg増えてタイムは遅くなったが、今は良い仲間と楽しく泳げて嬉しい。25mはスタートが要!



坂井将人さん(42歳)
姫路スイミングスクール/
背泳ぎ、バタフライ

- ① 6回
- ② 1000~1500m
- ③ 私の強みはトップスピードの速さ、練習でもレーススピードでの泳ぎを必ず取り入れています。練習プールでダイブが可能のため、スタート練習も行っている。



縄田さなえさん(30歳)
千葉県水泳連盟MSC 自由形

- ① 週1回 ② 2000m
- ③ 第9回世界水泳(福岡)代表選手。現役と違い練習量が少ないので、短期集中で泳ぎの感覚を注意している。特に水の捉え方に一番気をつける。大会では女子4×25mフリーリレー119歳以下日本新記録を樹立。



TOPICS
エコーを用いた
肩痛スイマー
のための
講座開催

日本水泳トレーナー会議により、肩の痛みで悩むスイマー対象に超音波画像評価機器(エコー)を用いて肩関節周囲筋のチェックをし、必要に応じた効果的なエクササイズの指導が行われた。受講者は痛みの原因を画像で確認し 貴重なアドバイスをもらい、トレーニング法や泳ぎ方を見直すいい機会を得ていた。



伊達由弥子さん(63歳)
成田めだかの会/バタフライ

- ① 週3~4回
- ② 3000m前後
- ③ 得意のスプリントレースは浮き上がりの姿勢に気をつけて「力まないこと」を意識。レース前には、ストロークやキックのピッチを上げる練習をしている。



丸山洋さん(73歳)
うらわスイミングセンターエキュ/
自由形

- ① 週3~4回
- ② 2000m
- ③ 55歳、60歳、70歳区分で日本記録を樹立。加齢に伴いスタートの反応が遅くなりがちだが、普段スタート練習ができない分、大会時に集中して行っている。

各大会で熱泳を見せてくれたマスターズスイマーたちをクローズアップ!

機械操作員で活躍!

ウーマンズ・スイム・フェスティバル

平井牧子さん
(59歳)
協栄スイミング町田



「10回大会から競技役員をしながらレースに出ています。今回は機械操作員を務めました。協力しながら競技を進行する女性ならではの運営方法と華やかさがあふれるWSFにこれからも選手、役員として参加し続けたいです」



大会は参加するだけで楽しい

長距離大会(東京)

サンシャインスイミングスクール久喜

「週3~5回朝練を6時から7時半まで仕事の前に、矢野竜太郎コーチのもと約3000m楽しく遊び感覚で泳いでいます。大会は参加するだけで楽しいです。ただ、(チームの)会長になるにはタイムの良い順です」とユーモア溢れるチームでした。



20種目TOP10に入ろう!

長距離大会(愛知)

宇都宮MEC(マスターズ エンジョイ クラブ)

リレーを含む61種目制覇の深澤さんが率いるチームは、26~86歳のスイマーが32名。そのうち8名が400m混合リレーに出場。280歳区分は世界ランキングTOP10に挑戦。240歳区分含むチーム目標は「20種目にTOP10に入ること」だという。

スタッフとしての貢献に喜びを!

スプリント大会

葛原俊輔さん
(26歳)
セントラルスイムクラブ横浜



本部の通告より時折折れる太くキレイのいい男性ボイスに、誰もが本部に目をやる。その声はロンドン五輪日本代表をめざし活躍した葛原さん。現在水泳のインストラクター。「選手を引退しても違う形で貢献できてうれしい」という。

WSFを満喫!

ウーマンズ・スイム・フェスティバル

井上和子さん
(58歳)
チームMISAKI



「札幌から仲の良い4人組で遠征してきました。5分間チャレンジに初挑戦し、泳法研究会で学び、100mバタフライに参戦しました。ブースでお買い物して、血管年齢を測り、トレーナーのマッサージも受けてWSFを満喫しました!」

初めてのプールはとても泳ぎやすかった

長距離大会(東京)

山縣正明さん
(31歳)

島野哲郎さん
(47歳)
はるかスイミングスクール山口



山縣さんは「初めての1500mの長水路は普段泳がないので、特に長く感じました。帯同計時は緊張しました」。島野さんは「皆さんタフで後半が強い。速い選手ではなく強い選手を目指したいですね。プールはとても泳ぎやすくスタッフの方々の親切に疲れが吹き飛びました」

目指すは表彰台とシーズンベスト



長距離大会(愛知)

マーチャンツ(=スピード狂)

京都大学医学生は今回11名で最多参加チーム。AM7:30~9:00の朝練で3000mほど泳ぎ、その後授業へ。チームの目標は、毎年8月開催の「西日本大会医科学性体育大会」で表彰台とシーズンベストを目指す。

楽しくマスターズに参加

スプリント大会

佐藤晃子さん
(39歳) チャレンジ



「20年前交通事故に遭いリハビリで水泳をやるようになりました。右手が上がるようになるのに3年、バタフライに10年かかりましたね。「長崎がんばらんば障害水泳国体」で練習しすぎて腰を痛めて平泳ぎ3位、背泳ぎは大会新で優勝。今では母と一緒に楽しくマスターズに参加しています」

2日間4種目頑張りました

ウーマンズ・スイム・フェスティバル

原菜愛弓さん
(24歳)
九州女学院トライアンフ



「地元愛が強く大学卒業後熊本に帰り、国体に参加したことがきっかけでマスターズに参加するようになりました。練習時間は1000m以下ですが2日間4種目頑張ります。そして50m背泳ぎ、50m自由形2種目で日本新記録の快挙を成し遂げた。」

速く泳ぐことよりも泳ぎ切ること

長距離大会(東京)

前田 功さん
(70歳)
セントラルウェルネスクラブ成瀬



「今年初めてマスターズ登録して初めての大会参加です。70歳になるとなかなか目標が持ちにくいですが1500m泳ぐのを楽しみに練習しました。速く泳ぐことよりも泳ぎ切ることですね。帯同計時も無事終えてほっとしています」

短距離より長距離が好き!

長距離大会(愛知)

加藤武子さん
(73歳)
大谷啓子さん
(63歳)
茨木SC



今年初めての抽選で出場が決まるとありドキドキ! 今年も泳げて幸せという長距離大好きな二人。「帯同計時の方に、「僕に任せてください」と言ってもらったことで1500m楽しんで泳ぎました」



シーズンオフは競泳レース参戦

スプリント大会

神奈川大学トライアスロン部

「トライアスロン大会のないシーズンオフに、スイムの強化を目的に比較的スイムが得意なメンバー7人で自由形100mレースに参戦しました。高齢の方の速い泳ぎから効率的なテクニックや身体の使い方を学ばせてもらいました」

私のとっておき 練習メニュー



畑中浩和さん

(両国ぎんぎょ)

はたなか・ひろかず

1961年、石川県生まれ。小松高校→筑波大学。青森国体少年Bで唯一の全国レベル決勝進出、2014年200歳区分混合4×200mフリーリレー日本記録など。小学生より水泳を始め、現在は桐蔭学園で水泳の授業指導を行う。就職時より取り組んだ水泳部指導を後進に譲るも、47歳まで約20年以上自らは泳がずにいた。職場の健康診断で血圧が高いことが判明し(170以上)、仕方なく有酸素運動として水泳再開。元来、健康のために泳ぎ始めたので、学生時代の短距離よりも苦手の長距離に移行しつつある。思った以上に手ごたえを感じたものの、頑張り過ぎて2012年右手橈骨神経麻痺、2013年にはラグビーの試合で左足アキレス腱断裂に見舞われた。しかし、2014年には1500m自由形をついに完泳。現在は、気分転換でOWSにも参加し、持久力を強化。チームの強化練習や合宿に向けては、レースよりも気合を入れて長期的に準備する。

○月△日【畑中流】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)

●W-up	400m	Choice
●Drill	50m×4本×2セット(1分)	
●Drill+Swim		ストレートアーム・Dragリカバリー・ グーPull・キャッチアップ
●Pull	100m×4本(1分40秒)	
	キャッチからフィニッシュにかけての加速を意識して	
●Swim	50m×3本×2セット	◎1セット目:1分/Des ◎2セット目:1分/E-H、H-E、H
●Kick	200m×1	Fr-Ba / 姿勢、特に腰の 位置を意識して
	25m×4本×2セット(1分) E-H、H-E、H、E	
●Down	100m	

Total 2000m

メニュー解説

時期■通年 時間■45~1時間

練習は、仕事帰りにお風呂を兼ねて、ほぼ毎日19時半~21時(ストレッチ、ジャグジー、お風呂のすべての時間を込みで)に行きます。帰りが遅くなくても、22時半までにプールに行ければお風呂だけでも入り、スポーツクラブに顔を出すことを習慣化し、日常生活リズムとなるよう心がけています。

上記の練習メニューは、泳ぎ込み前のフォームをしっかりさせたいときやレースが近いのに気合いの入らないときに気分転換(リスタートする)ために行う練習です。さらに、安定したストロークで水をしっかり捕まえて大きく泳げるように意識しています。

私自身、「水泳は、ART!」が大切だと考えています(A:Acceleration→加速、R:Resistance→抵抗、T:Technique→技術、Tairyoku→体力)。ARTを意識するために、必要に応じてゼロポジションを履いて、基本姿勢を保ちやすくし、ストロークに集中します。また、武器(水泳用具)を有効活用し、使用可能な場所では、フィンやパドルを最大限活用するのも効果的。足ひれ&パドルを付けてでも、あの実力者・松田仁美ちゃんに練習で競い勝つことが目標でもあります!



チームの仲間と一緒に。マスターズ水泳に対しては「生涯楽しみながら泳ぎ続けられるように」、練習に対しては「難しいことにも挑戦」をモットーにしている。

体づくり

第10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②

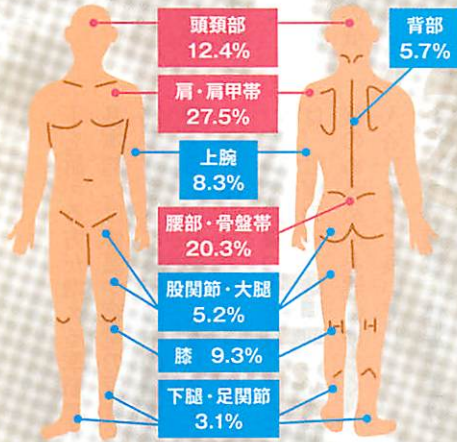
10月3日、4日にウーマンズスイムフェスティバルが開催され、個別のコンディショニングが103名、集団ドライランドが113名と多くの方にご利用いただきました。また、11月28日、29日の日本マスターズ水泳スプリント選手権にもお邪魔し、本年度のマスターズ水泳大会サポートは終了となりました。日本マスターズ水泳スプリント選手権では通常通りの個別コンディショニング、集団ドライランドに加えて、超音波検査機器を用いた肩関節のチェックと予防のためのトレーニングを企画しました。超音波は身体に害はなく、手軽にMRIと同じような精度で身体内部の状態をチェックすることができます。マスターズスイマーの方は肩の痛みを抱えている方も多くいらっしゃると思いますし、実は痛みの症状が無くても肩のインナーマッスルが断裂している、もしくは筋の中に石灰が生じていることもあります。このような状態を放置してしまうと痛みや関節可動域の制限につながる可能性があります。しかしながら状態を早期に見極めて適切な運動を継続することで予防することも可能です。2016年は超音波検査機器を用いた肩関節のチェッ

クで得られた情報をマスターズスイマーへフィードバックしたいと思います。
さて、今号では我々が行って

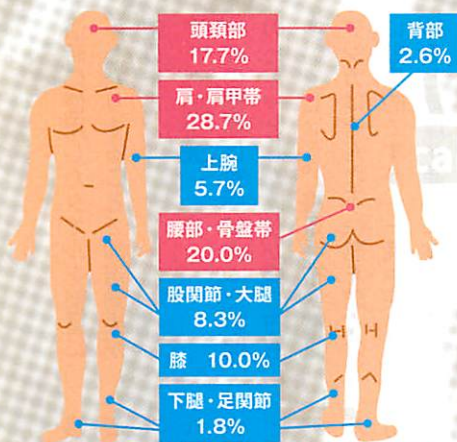
いるサポート活動を通じてセルフコンディショニングに対する皆様の意識がどのように変わってきているのか、ご協力いただいたアンケートから見えてきたことをご報告したいと思います。
アンケート対象は2014年、2015年に日本マスターズ水泳協会主催の指導者講習会に参加したマスターズスイマー、662名のうち、調査の協力が得られた326名(2014年・155名、2015年・171名)を対象としました。調査内容は年齢・性別、水泳歴、専門種目、練習量、障害(痛み)の有無や部位、ドライランドトレーニングという用語を知っているか、ドライランドトレ

ニングの実施状況、などです。結果を図でお示しします。調査時に何かしらの痛みを抱えている方の割合は2014年は62%、2015年は65%とほとんど差はなく、そのうち水泳が原因となった痛みを抱えている方は約25%という結果でした。痛みを抱えている方の割合が多いことや4人に1人は水泳を行うことによって痛みが出ているという結果に大変驚きました。痛みを抱えている部位は各年とも「肩・肩甲骨」、「腰部・骨盤帯」、「頭・頸部」の順に多いという結果でした。この結果は2004年に日本水泳連盟理事委員長の金岡先生が行われた調査と比べて頭頸部の割合が多くなっているのが特徴的です。やはりライフスタイルの変化に伴い慢性的な首こりを抱えている方が社会全体としても増えていること

も要因として考えられます。最後に、我々は皆様が生涯現役で水泳を楽しめるためには「セルフコンディショニング」がとても重要と考えています。その考え方や実際に行った方がよい運動をドライランドトレーニングという用語と共に皆様にお届けしてきました。日本マスターズ水泳協会と共にDVDを作成したりもしました。アンケート結果で、ドライランドトレーニングという用語を知っている方の割合が少しずつ増えているのは、こういった活動の成果と思っておりますし、この数値が100%になるころには皆様の中にセルフコンディショニングという意識が強く根付いているのだらうと期待しています。このような状況を目指して、引き続き一緒に頑張ってくださいと思います。



▲2014年度 障害部位の内訳(重複あり)



▲2015年度 障害部位の内訳(重複あり)

【ドライランドトレーニングについて】

	2014	2015
用語を知っている方の割合(%)	55	62
実施している方の割合(%)	55	50
実施内容の内訳	2014	2015
ストレッチ(%)	47.5	41.8
体幹トレーニング(%)	18.5	23.8
インナーマッスルトレーニング(%)	9.9	8.9
マシントレーニング(%)	8.0	10.6
ウォーキング(%)	10.5	10.1

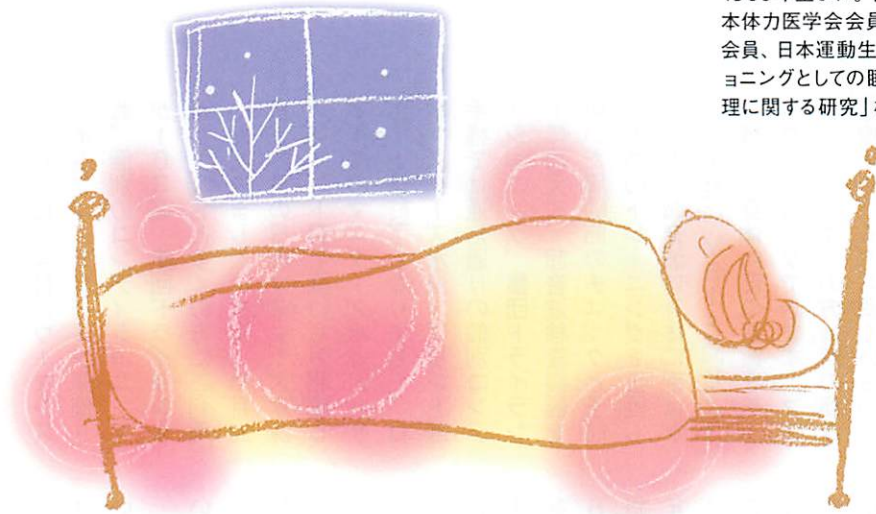
快眠クリニック!

最終回

寒い冬の夜でもぐっすり眠るアイデア

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。



ひと工夫で 快適な睡眠を

冬は、日照時間や気温だけでなく、活動量の減少などが影響して睡眠リズムが乱れやすく、寝つきが悪い、熟眠感がない、寝起きが悪いなどと睡眠の質の低下を訴える方が増える季節です。基本的には体温や寝室の温度・湿度、さらに寢床の中の環境を整えると眠りやすくなります。

入浴で体温をコントロール
寒い冬の寝つきを良くするには、就寝の約1時間前に40℃前後のぬるめのお湯にゆっくりと入浴すると良いでしょう。これによって適度に体温を上げておくと、眠りにつくころには体温の低下とともに眠気を誘います。同様に体温を上げる方法として、軽めの運動があります。就床の約3時間前に、ウォーキングのような軽い運動を30分ほど行なうと、約1℃の体温上昇が起こり、その後の体温低下とともに眠気を誘うという方法がおススメです。

寝室環境を整える
寝室の最適快眠環境は18〜23℃、湿度50〜60%であることから、就寝の30分前から暖房器具を利用して室温を上げることがおススメします。しかし、エアコンなどを使いすぎると、湿度が下がって部屋が乾燥しやすくなる可能性があります。乾燥した状態では、肌の乾燥やかゆみ、静電気などが起こり、眠りの妨げになるばかりか、喉の乾燥が風邪の原因になることもあります。このような場合には、加湿器等を利用したり、洗濯物や入

浴時に使用したタオルを部屋に干したりすることで加湿効果が望めます。

寝具への工夫

この季節は布団に入った瞬間のヒヤッとした感じが嫌な方も多いでしょう。電気毛布や電気アンカはそんな不快感を防ぐのに効果的ですが、一晩中使い続けると乾燥が進み、体温調節機能を低下させる原因になってしまいます。それらを使用する場合には、就寝30分前にスイッチを入れて布団を温めておき、寝床時にスイッチを切るか、タイマーにより就寝後1時間ほどでスイッチが切れるようにしましょう。また、布団乾燥機を使用して就床前に布団を温めておくのも効果的です。

光で体内時計をコントロール
夜に明るい光を浴びると、交

感神経の働きが亢進してしまうことと、睡眠ホルモン(メラトニン)が減ってしまい眠気が薄れてしまいます。夕食以降は、少し暗めの白熱灯の下で過ごす、自然に眠気が催されます。テレビやインターネット、メールも、寢床に入る1時間前には切り上げましょう。

その他の工夫

就寝時のパジャマは、保温性と通気性のあるものを着用することをオススメしますが、重ね着や靴下を履いたままで、局所の圧迫があると睡眠が妨げられる原因になります。もし靴下を履いたままで就寝する場合には、緩めのものを使用しましょう。

眠る前にトイレにはきちんと行っていきますか? 夜中にトイレに起きたくない季節ですが、我慢しながら過ごしていると目も冴えてきて睡眠時間も削られてしまいます。一度トイレに行きたくなったら、迷わず決断して行ってしまった方がその後の睡眠が確保できます。

また、眠りにつくときに本を読む人はどうしても肩が冷えてしまいます。これは風邪をひくだけでなく寒さからなかなか寝つけずに睡眠時間が削られます。この時期だけは本は我慢するか、肩が冷えない肩掛け寝具などを併用してみましょう。

ライトアップ スイミングライフ

泳ぎを研究して タイムアップ!

今年のジャパンマスターズの男子最高齢出場者田村秀一さん(95歳)は50m自由形に参戦。大きなストロークでキックを最後まで利かせたダイナミックなクロールで、従来の日本記録を8秒以上縮める48秒66でゴールした。

テレビのインタビュに「51秒を狙ったんですが予想以上の出来でした。あと1秒で世界記録だったと聞いてびっくりしてね。それならもっと頑張ればよかった(笑)。僕は子どもの頃から水が好きだったからね。こういう(大会の)雰囲気も好きだね」と答え、全国にそのかしくしゃくとした姿が放映された。

田村さんの所属チームの代表・今井理恵さんによると、「本人は記録樹立に、それほどこだわっておられなかった」そう。今回、FINAマークのない水着で出場しようとしていた田村さんに、今井さんが公認水着購入を促して無事記録公認となった。

田村さんは「日本新を出してからは周りの人も絶賛してくれるし、テレビを見た娘や孫が『ダイの泳ぎは美しい』と褒めてくれるので、記録を出すのもいいなあと思ってる。あと4、5年くらいは十分元気でいられそうだから。こうなったら100才で世界記録を狙おうかと思ってるよ」。昨年の記録は51秒30。速くなった理由を聞くと「世界選手権をテレビで見えて泳ぎを

研究し、「泳ぎ方を変えてみた」からだそう。大きなストロークは世界トップ選手のイメージを見習った成果なのだ。

波乱万丈、人生の荒波を 泳いできた!

田村さんは大正9年、ロサンゼルスで生まれ、生後間もなく家族とともに帰国。和歌山市の紀の川で「夏はふんどし一丁で朝から晩まで過ごして」水泳を覚えた。高校時代、飛行予科練テストを受け不合格となる。この結果が18歳で単身渡米し航空工学科で学ぶ道につながった。米在学中、日米戦争が勃発、強制収容所に送られた田村さんは困難な状況が次々と起こる中、捕虜の多くをまとめる責任者を務めた。

田村 秀一さん
(95歳 Tilia)

95歳の 日本新記録を樹立!

米国生まれ、和歌山育ちで第2次大戦中は米国の捕虜に、戦後は商社でグローバルに活躍。退職後に水泳を再開し95歳の今夏、日本新を達成! 波乱万丈な人生をアグレッシブに生き抜く田村秀一さんをクローズアップ!

取材・文◎田中千代実



田村さんのダイナミックな泳ぎは人柄そのもの。ジャパンマスターズ2015での力泳。

プロフィール

1920年12月6日、ロサンゼルス生まれ。生後間もなく家族とともに和歌山市に帰国。紀ノ川で水泳を覚える。18歳で単身渡米、日米戦争中は捕虜となり多くの苦難を体験。戦後は伊藤忠商事で商社マンとして敏腕をふるった。75歳からスポーツクラブで水泳を始め、兄からリレー世界新記録挑戦に誘われてマスターズ水泳に参戦。今年のジャパンマスターズで50m自由形日本記録を樹立。

戦後は伊藤忠商事で、日本の航空機関係を盛り立てる商社マンとして凄腕をふるった。想像を絶する波乱万丈の人生だったのであるが、田村さんの話は機微とジョークに富み、決して苦労話には聞こえない。現役引退を機に、都内のスポーツクラブで体力維持のため水泳やジムでトレーニングを始めた。88歳のとき、慶応義塾大学水泳部OBだった1歳上の兄の勇さんに誘われ、360歳フリーリレーのメンバーとして世界記録を樹立している。

田村さんは今、都内マンションで娘さんと二人暮らし。退職してからは規則正しい生活で、家事全般を受け持っている。32畳の広いリビングの掃除やカーテンの洗濯も田村さんの役目。午前中はスポーツクラブに通い、まずはジャグジーとジェットバスでマッサージ、水中歩行250mのあと、200mを泳ぐ。そのうち必ず短距離の全力泳を入れているそう。最後はサウナで10分間汗を流して終了。これが田村さんのプールでの定番メニューだ。

「僕は腰も肩もどこも痛いところがなく、10年前よりも元気なくらいです。でもあまり丈夫だつて威張るとモチなくなるから自慢はしないようにしているよ」と茶目つきたっぷり。世界記録をめざしつつ、「30歳年下のガールフレンドを募集」と言い、記録も色気もまだまだ上昇中だ。

2016年度の 競技者登録について

すでにご案内がお手元に届いていると思いますが、2016年度からマスターズ水泳競技者登録の手続き方法が変更されました。

- 競技者登録料を選手個人でも決済できるようになりました(クレジットカード決済)。
- チームの年度登録はチーム責任者が行い、チーム責任者はメンバーの競技者登録をまとめて行うことも可能です。支払はコンビニエンスストア支払かクレジットカード決済が利用できます(郵便局、銀行への振込は不可)。
- WEBでチーム責任者の変更も行えます。
- 指定用紙による書面での申込も変更になりました。登録料の支払いは書類を送付したあとに届くコンビニエンスストアの払込票で行います。事前に登録料を計算して振込む必要はありません。

※2015年度から引き続きWEB登録をされる方は、チーム責任者へ届いた「2016年度競技者登録についてのご案内」に同封されている、新IDのご案内に記載されている新しいID(8桁)と仮パスワードでログインしてください。2015年度の登録IDとパスワードは使用できません。

年末年始について

協会事務局の年末年始の休みは2015年12月26日より2016年1月3日です。2016年の仕事始めは1月4日です。

ワールドトップ10 ワッペンの販売

2014年のワールドトップ10/イヤーワッペンを販売しています。(1セット1,500円)ご希望の方はお名前、ご住所およびトップ10に入った種目を明記して協会へ注文書をFAXください。代金引換の宅急便にてお送りします。別途代金引換手数料324円が必要です。

マスターズニュースの「すいえいなかま」に掲載するチームの記事を募集します

600字程度の文章に写真(2枚まで)を添えて、
news@masters-swim.or.jp
へお送りください。協会事務局への郵送でも構いませんが、チーム責任者による応募に限りです。採用されたチームには協会広報より連絡させていただきます。

次号No.124より会員の皆様の声のページを設けます。100文字程度のコメント、川柳、俳句、写真などマスターズスイマー仲間へ向けて発信したいものなら何でも構いませんので投稿ください。「マスターズニュース投稿」と明記の上、
news@masters-swim.or.jpへお送りいただくか協会事務局まで郵送ください。



スポーツワークショップ ピーウォッシュ

東京都豊島区

深みのある指導

マスターズはフィンスイミングのマスターズイタリヤ世界大会2014に出場し3つの金メ

一致団結

水泳は個人競技なので、チームとして繋がりがほしいと考え、大会ごとにリレーはなるべく出場しようと思っています。地区大会ではリレーに15組がエントリー。全員がリレーに出場することで、チームのまとまりが生まれ、応援の声、周囲の歓声も一段と大きくなり、良い雰囲気を作り出しています。

また、大会後の打ち上げも反省と課題をお酒のおつまみにすることで、団結力が生まれ次回大会の糧となっています。

今年オープン25周年

当クラブは西武池袋線東長崎駅より徒歩2分、駅のホームからも見える位置にあります。早いもので平成3年のオープンから25年目を迎え、昨年は45名の方々にマスターズ登録をいただき、練習は週3回(火・木・土)開催、1時間(準備体操含む)で1200m多量ときどき2000mの練習をこなしています。年齢、性別もバラバラですが10代、80代の方々が和気あいあいと練習に励んでいます。

また、転動してしまったり、会員様のお友だち、地方にお住まいの方なども多数登録しておりますが、今後も皆様が水泳を通じて健康になってもらい、一生涯水泳を続けていただければと願っております。

(文◎新井辰弥)

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	連絡先	電話番号	申込締切日
2月 14日	第38回 中国マスターズ水泳競技大会	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	中国マスターズ実行委員会	086-252-3112	1月 8日
2月 20日 ~21日	FIAマスターズスイミング選手権大会2016	一般社団法人 日本フィットネス産業協会	千葉県国際総合水泳場	L	一般社団法人 日本フィットネス産業協会	03-5207-6107	1月 5日
2月 28日	第34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	三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場	S	日本スイミングクラブ協会 東海支部	0594-31-1286	1月 15日
3月 13日	第3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	スィムピア奈良 室内プール	S	やまと奈良マスターズ水泳協会	090-4497-5005	1月 30日
3月 13日	第20回神奈川マスターズ短水路水泳大会	神奈川県水泳連盟	相模原市総合水泳場	S	神奈川県水泳連盟	0466-33-6732	1月 28日
3月 19日 ~20日	東京都マスターズ水泳競技大会(25m)	公益財団法人 東京都水泳協会	東京辰巳国際水泳場	S	公益財団法人 東京都水泳協会	03-5422-6147 (13時-17時)	2月 19日
3月 20日	第14回ひのくにマスターズ水泳競技大会	熊本県水泳協会 熊本市水泳協会	熊本市総合屋内プール アクアドームくもと	S	熊本県マスターズ協会	080-3982-0045 (9時-21時)	2月 10日
3月 20日	どびおマスターズ2016 第21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	浜松グリーンスイミングクラブ佐鳴台	053-448-1387	2月 29日