



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/>

TOPICS

世界マスターズ水泳、 2021年に福岡にて開催!

ハンガリーのブダペストで1月31日に開催された国際水泳連盟(FINA)理事会にて、福岡市が2021年世界水泳選手権の開催地に選ばれました。昨年のロシア、カザンでの大会同様、世界マスターズ水泳選手権も同じ福岡市で行われます。

Head Line News 2

2016年度日本マスターズ 水泳短水路大会 全国27会場ですター!

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(草津) 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) 金沢市営総合プール
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競技場 (くろしおアリーナ)
30日 (土)	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 (グリーンアリーナ)
5月 3日 (火祝)	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 (木祝)	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) マリンスパあたま
29日 (日)	北海道(札幌) 札幌市平岸プール
29日 (日)	群馬(前橋) ダッシュ前橋スイミングクラブ

021年、福岡市にて世界水泳 & 2016年度日本マスターズ水泳短水路大会がいよいよ開幕します。本年度も全国27会場ですターを待ちしています。練習仲間や、大会を通して知り合ったお友達をお誘いいただき、ふるつてご参加ください。

そして、さらなる吉報です。2021年、福岡市にて世界水泳 & 2016年度日本マスターズ水泳短水路大会がいよいよ開幕します。本年度も全国27会場ですターを待ちしています。練習仲間や、大会を通して知り合ったお友達をお誘いいただき、ふるつてご参加ください。

世界マスターズ水泳の開催が決定しました。2020年東京オリンピック・パラリンピック大会の興奮を、引き続き福岡市でということになります。とても楽しみです。世界各国からのマスターズスイマーを歓迎するとともに、皆様喜んでいただける大会運営を目指して準備を進めてまいります。これまで以上に大会を盛り上げられるよう、いろいろな企画を展開していきたいと考えています。引き続きご協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

マスターズ水泳の理念は「健康」、「友情」、「相互理解」、「競技」です。マスターズ水泳を通して、健康の維持・増進を図るとともに、人生をより楽しく過ごしていただけるよう、心よりお祈り申し上げます。

Head Line News 1

ごあいさつ 日本マスターズ水泳協会会長・高橋繁浩



新企画

「♪マスターズ水泳 観覧席♪」がスタート(6ページ)

マスターズニュースは日本マスターズ水泳協会に登録されたチームの責任者へ年4回発送しています。今号よりマスターズスイマーの皆さんによる投稿ページと新コラムが始まりました。みんなが泳ぎたくなるような楽しい投稿をお待ちしています(投稿方法は6ページを参照ください)。

第4条 出発

解説「スタート台またはプールデッキからスタートする競技者が、審判長の長いホイッスルによりスタート台前方またはプールデッキ前縁に出た時に、誤ってプールへ落ちた競技者は、水中からスタートするものとする。ただし、出発合図員の号令の後に落ちた場合は、フォールススタートと見なされ、その競技者は失格となる。」の規則は削除いたします。

スタート台上に上がったときに、ふらつきにより誤ってプールに落ちた選手の救済処置を規則化していましたが、規則が削除になりましたので不法入水、フォールススタート等の違反にならないようにご注意ください。

第6条 背泳ぎ 5

折り返しを行っている間に、泳者の体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよく、その後は折り返しを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れたときには、あおむけの姿勢に戻ってはいなければならない。

解説「壁に手でタッチをして折り返す場合は、壁に手がついた後に折り返しの動作が開始されるので、壁に体の一部が触れるまではあおむけの姿勢を維持しなければならない。」の一文は削除いたしますが、前記折り返し方法については折り返し動作開始の解釈は同じです。

第8条 バタフライ 5

泳者はスタートおよび折り返し後は、水

面に浮き上がるため、水中での数回のキックと一かきが許される。スタートおよび折り返しの後、体は完全に水没していてもよいが、壁から15m地点までに、頭は水面上に出ていなければならない。また、次の折り返しあるいはゴールタッチまで体は水面上に出ないなければならない。

解説「また、次の折り返しあるいはゴールまで、1ストロークの動作中に体の一部が水面上に出ることを条件に体が完全に水没することは許される。ただし、水面に浮き上がるための水中での一かきまたは蹴りを除き、水没した状態で泳法を行うことは許されない。」の一文は削除いたします。

15m規則外の地点での水没(再潜行)は、違反行為になります。競技中の再潜行、折り返しおよびゴールタッチ直前の潜り込み等にご注意ください。

第10条 競技 16

泳いでいないチームメンバーが、全てのチームの泳者が競技を終える前に入水した場合、そのリレーチームは失格となる。

解説「第2泳者が以降が水中からスタートする場合は、前の競技者が壁にタッチする前に次に競技者の足が壁を離れた場合は、そのチームは失格となる。」

「リレー競技においては、水中からスタートする競技者を除き、正当な順序に従ってスタートする競技者以外は、全てのチームの全ての競技者が競技を終了し、審判長が終了を認める以前に水に入ってはならない。違反した場合は、そのリレーチームは失格となる。第2泳者が以降が水中からスタートする場合は、事前に審判長に申し出る」との一文、規則は削除いたします。

2016年日本マスターズ水泳協会主催の競技役員・指導者講習会の第一陣を切っけて1月31日、東京会場が東京代々木オリンピック記念青少年総合センターで行われた(2/14大阪、3/5名古屋)。短水路大会27会場の主管を務める方々をはじめ135人の参加者が熱心に受講いたしました(大阪・87人、名古屋・80人)。

日本水泳トレーナー会議、中村拓成先生が「マスターズスイマーのための障害防止と競技力向上」をテーマに「マスターズスイマーのための障害防止トレーニング」「マスターズスイマーの特徴」「マスターズ選手が抱える問題点」の講習を行いました。DVDを参考にしながら受講者全員でスト

レッチを実施。正しい姿勢と間違った姿勢の修正の仕方など体幹の骨構造を学び、ストレッチを体感しました。



年齢や身体上の理由により水中スタートを希望する選手(チーム)は、事前に申請を行い審判長の許可を受けてください。ただし、世界記録につきましてもは現行と同様に認められません。

第13条 記録 5

4×25mのリレー競技を除き、混合を含めリレー競技の第1泳者の記録は新記録に申請することができる。リレーの第1泳者が違反なく泳ぎ終えれば、続く泳者に失格があったとしても、第1泳者の記録は無効にはならない。

解説 前記の規則が追加されました。第1泳者の記録は、新記録(世界記録、日本記録)の申請に基づき記録の公認を行います。それ以外の記録は公認記録にはなりません。当協会が発表する50傑ランキング等にも入りませんので、ご承知おきください。

参加者の声



【東京会場】
清水徳子さん
(大分県マスターズ水泳協会)

「参加者の皆さんが真剣に聞かれている姿は国内競技役員の向上がうかがえました。泳者に合った指導と安全についての心得や基本トレーニング、ストレッチは日常生活にも活かせると感じました。競技規則は普段勉強する機会が少ないですが、講師の方々の丁寧な説明を聞き、大変わかりやすく学ぶことができました。

今回の研修を活かし「生涯スポーツ」水泳を楽しみ、大会に出場される皆さんに出会えるよう、大会の運営をしていきたいです。参加できて本当に良かったです!」

【大阪会場】
中野実咲さん(ルネサンス伊丹)

「今回初めて参加させていただきました。競技の話から健康面や安全面の話など、盛り沢山の内容でとても勉強になりました。生涯にわたって楽しむことができるマスターズ水泳だからこそ、安全管理と健康を維持する重要性を強く感じました。

自己管理をしたうえで、さらに仲間と声を掛け合いながら、無理なく楽しむ水泳ライフを続けていきたいと思いました。今回学んだことを踏まえてトレーニングや競技会に参加していきます」



◀スポーツクラブルネサンス伊丹
左から山下佳さん、中野実咲さん、山口陽子さん

日本マスターズ水泳短水路大会・会場PR

盛岡会場

(岩手)

会場■盛岡市立総合プール 開催日■5月21・22日 申込締切日■4月15日(金)

高速で泳ぎやすいプールが好評!
2日大会でゆったり、
城下町観光も



▲今年はアッププールで
ゆったり調整できる



◀屋外には岩手の物産を味わえる
テントも

岩手(盛岡)会場は、2012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。これまで4年間でマスターズ日本新記録8個が、ここ盛岡会場で出ています。参加した選手の皆様には、高速で泳ぎやすいプールと大好評を得ています。

また、今年からは2日間大会となり、競技用プールをこれまでの2面から1面にし、アッププールを広くとり、ゆったりした環境でお迎えます。屋外ではテント村で岩手の美味しいものをとり揃えてお待ちしています。

震災の復興は、徐々ではありませんが進んできています。全国のマスターズスイマーの皆様には、改めてこれまでのご支援に心より御礼を申し上げます。

盛岡市は人口約30万人、岩手県の中心にあり平民宰相と謳われた原敬や世界平和に貢献した新渡戸稲造の故郷でもあります。また、歌人石川啄木が生まれ育ち、宮沢賢治が青春時代を過ごした街でもあります。この機会にぜひ、城下町盛岡の文化や風情にも触れていただき、いい思い出をお持ち帰りいただきたいと思えます。

魅力いっぱい田舎(ふるさと)岩手(盛岡)会場の皆様のご越しを心よりお待ちしております。

熱海会場

(静岡)

会場■マリンスパあたみ 開催日■5月27~29日 申込締切日■4月13日(水)

「ウェルカムパーティー」開催決定!
熱海よいとこ♪
一度は~おいで♪



▲ウォータースライダー面
からの外観



◀健康温浴室(日中)

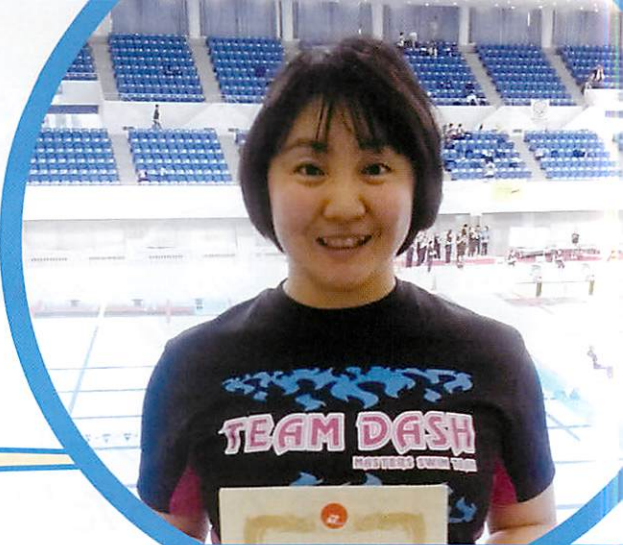
熱海会場といえば、①プールサイドで皆でわいわい応援合戦②競技の合間に外テラスから望むモナコの風景・失礼、熱海湾でした③海浜公園で浜焼きを堪能し④最後は温泉に入り心も体もホッコホコこんなことがこの会場では魅力の一つになります。

そして、今年はずっと楽しみな行事が加わりました! 初日、5月27日(金)の夜に参加選手・役員関係者が集う「ウェルカムパーティー」を開催します。25mプールの海に面した外テラスより、心地よい潮風に吹かれ、100万ドルの夜景を見ながらのウェルカムパーティーはきつと皆様の心に残る!

よき思い出になることと思います。参加選手の方々、ご家族、そして役員、スタッフが飲食やイベントを楽しみながらの親睦会、スタッフ一同おもてなしの心を持って、皆様のご越しを心よりお待ちしております。

ウェルカムパーティー参加希望の方は「マリンスパあたみホームページ」をご覧ください。
<http://www.marinespa.com>
アクセス抜群の熱海に「一度は〜おいで♪」
PS ウェルカムパーティーの前は800m、1500mで真剣勝負です!

私のおき 練習メニュー



向井弥生さん

(チームダッシュ)

むかい・やよい

1976年、神奈川県生まれ。5歳から水泳を始め、小学3年生時には選手コースで競泳の世界に。全国JO杯には3回、インターハイにはリレーで出場したあと、高校で競泳選手としては引退し、18歳区分からマスターズ大会に出場するようになる。大学を卒業後、マスターズチームの仲間から紹介されてフィンスイミングを始め、得意とするアブニア(50mを潜水で泳ぎきる)で2001年にはワールドゲームズに出場を果たし、5位入賞。2009年まで日本代表としてフィンスイミング界を牽引し、アブニア50m、イマージョン100m、400mの日本記録を保持している。現在もマスターズ大会に出場し続けながら、神奈川県でも指導を行っている。自己ベストは25mバタフライ12秒98(35歳区分短水路日本記録)、50mバタフライ28秒57(短水路)。

○月△日【向井流】練習メニュー

■ 練習内容

● W-up	100m×4本	Fr (1分40秒)
● Swim	50m×4本(1分)	IM order
	※1本ずつ個人メドレーの順番で泳ぐ	
● Kick&Swim	25m×4本(30秒)	
● 15m水中バタフライキックダッシュ+Swim(ダッシュorフォーム)		
※心拍数を上げることを意識して行なう		
● Swim	100m×1本	IM
	50m×1本	Fly (25m All Out - 25m Easy)
	50m×1本	Fr
	100m×1本	Fr
	50m×2本(2分)	Fly すべてAll Out
※大会に出場する種目をプログラムの順番通りに100%ダッシュで泳ぐ		
※大会がない場合はスタイルワンで、50m×4~6本(2~4分)で、同じように100%のダッシュで泳ぐ		
● Down	200m×1本	

Total 1300m

メニュー解説

時期 ■ 大会前 時間 ■ 1時間

私はスプリンターなので、あまり長く泳ぐことはしません。最初に身体を動かして、心拍数を上げてスピードを上げる準備をしたら、すぐにダッシュ系のトレーニングを入れます。練習は、週末に大会がなければ家の近くのプールで行なったり、水曜、木曜に神奈川県での指導の合間に1時間程度で行なったりしています。また、泳ぐ前にはトレッドミルで走ったり、筋トレ、ストレッチなどで身体を陸上で動かしたりするようにもしています。

大会前には、出場する種目のダッシュを必ず練習メニューに取り入れています。上記のメニューにあるメイン部分は、出場する種目をプログラムの順番で泳ぎます。身体を大会に向けて準備させるような意識ですね。あまりダラダラと泳ぐ練習ばかりだと、いざ

レースになったとき、身体がゆっくり泳ぐことに慣れてしまい、100%の力が出しきれません。ですので、普段から『力を出しきる』感覚を身体に覚え込ませるためにダッシュ系のトレーニングを行なっているのです。

上記メニューのアップ後には、心拍数を上げる意味でも普段は水中バタフライキックのダッシュを行ないませんが、たまにドリルを入れることもあります。50m×4本くらいで、スカーリングとスイムを25mずつなどで、水の感覚を良くするイメージです。大会前にもスタート台が使えるプールで練習する機会があれば、最後にスタートダッシュの練習を取り入れるようにしています。水中バタフライキックのときに、小さいビート板を手にとって行なうこともあります。ビート板



2014年のレインボーカップで、混合4×100mフリーリレーに夫婦2組で出場し、120~159歳区分日本新記録を突破したチームダッシュメンバーとの1枚

の浮力で身体が浮き上がってくるのを体幹で押さえ込むようにして行なうと、レースでも上半身がぶれずに水中バタフライキックが打てるんです。

短い時間で集中して練習して、いつでも大会で100%の力を出しきれれる状態しておくこと。それが私の練習のポイントなんです。

体づくり

第11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



日本水泳トレーナー会議
(JCHO東京新宿
メディカルセンター)
中村 拓成

障害調査結果とトップ・ジュニア選手との違い

1月31日、2月14日、3月5日にそれぞれ東京、大阪、愛知にてマスターズ指導者講習会が開催され、トレーナーの視点からお話しさせていただきました。ドライランドトレーニングの重要性のほか、昨年度の主要大会地方大会でお配りしたアンケートの結果をもとにデータをまとめて、マスターズスイマーの障害の特徴やトップ・ジュニアスイマーとの違いを交えながらお話しさせていただきました。今回はアンケートから見えてきたマスターズスイマーの障害の実態とそれを踏まえたうえでトップ・ジュニアスイマーとの対応の違いを紹介していきます。

まず、前号でマスターズスイマーはトップ選手に比べて首の痛みや違和感を持っていることとお話ししました。今回は泳法の違いで痛みの部位に違いが出るのかということをお話しします。

我々が2015年に調査した結果を図1に示します。ここから言えることは平泳ぎでは他の泳法に比べて股関節や膝関節の痛みを生じやすいということです。実はトップスイマーにおいても平泳ぎで膝が痛いという選手は多いです。しかし、その原因は股関節まわりの筋肉の硬さによってウィップキックの時に

図1 泳法による疼痛部位の違い

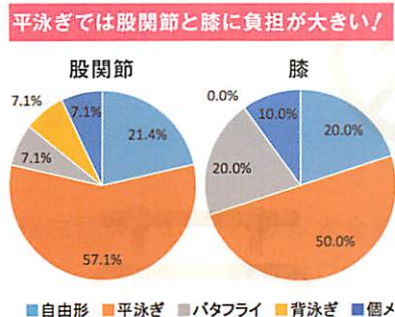
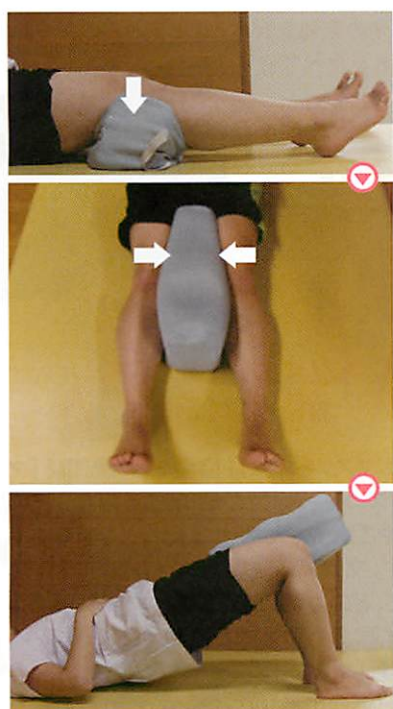


図2 関節保護のための単関節運動の例



股関節がうまく回旋しなくなった結果、二次的に膝関節に負担がかかっていることが多いと言われています。マスターズスイマーにおいても股関節の硬さが原因の一つではありますが、関節そのものの状態も大きな原因になっていると考えています。

ある研究では50歳後半ごろから関節の変形（変形性関節症）が始まって、年齢を重ねるにつれて変形を持っている方の割合が多くなるといわれています。実際、マスターズスイマーの方の平均年齢は53歳ほどで、徐々に関節の変形が多くなる年代と重なります。また、アンケートでも歩いている時の膝や股関節の痛みや、座っている時の首や肩のこりを訴える方も多いということが分かりました。

そこで大切になってくるのが、トップスイマーとマスターズスイマーで実施しなければいけない運動が少し違うということになります。トップスイマーは痛みが出ている部分に負担をかけている関節まわりの筋肉のストレッチを行い、その後それなりに強度を全身運動を通してアップロードしていきます。それに対してマスターズスイマーの場合は、負担をかけている場所のストレッチも行いますが、関節そのものの保護を目的とした単関節運動（図2）を行ったほうがよいと考えています。

また、水泳以外の場面で下肢や首、肩まわりのこりや違和感が多いことから、日常生活での姿勢や動作方法の工夫が重要とも考えています。例えば膝痛や股関節痛のある方は大腿で歩き過ぎないことや、肩、首のこりがある方は背中を丸めないようになるべく真っすぐに座るだけ

でもずいぶん症状が違ってきたりもします。

マスターズスイマーのセルフコンディショニングで大切になってくることは、ご自宅でする無理のない運動と、日常生活で簡単に意識できるポイントや工夫をうまく取り入れていくことだと思っています。

最後に、我々は皆様が生涯現役で水泳を楽しんでいくためには「セルフコンディショニング」がとても大切だと考えています。それを行ううえで水泳のための運動だけでなくマスターズスイマーだからこそやらなくてはいけない運動や日常的な動作の中でも気をつけられることがあるのだということを知っていただくと、皆様の健康増進にもつながり、よりいっそう水泳を楽しんでいただけるのではないかと思います。

水泳を通した憩いの場が『マスターズニュース』の誌面上にもあります。

マスターズ水泳を楽しみ、日々の活力とされている方々からの“声”をご紹介します。

マスターズ水泳 観覧席

はじめまして、NAS勝田台の堀米と申します。CMC新春マスターズに参加しました。6年のブランクがあり、大会の緊張感の中、招集所のベンチで同じコースの方々とお話をして楽しい雰囲気の中レースが終了しました。

今年はウーマンズの大会が20周年なので、故・木原光知子さんを偲び、2007年(ミミさんが亡くなられた年)に4×50mフリーリレーを泳いだ時と同じメンバーで参加したいと思っています。

年を重ねて年々体力が低下していきませんが、ミミさんの「水泳は楽しく泳げばいいのよ!」の言葉を今でも思い出し、プールに通い、自分に優しい練習をしています。

(1人足りませんがチームメンバーの写真を添付しました)

久しぶりにマスターズ登録をして、マスターズニュースを読んで投稿しました。この1年間どれだけ大会に参加できるかわかりませんが、大会の雰囲気にも慣れて楽しみたいと思っています。 堀米貴代美(NAS勝田台)



▲左から杉山コトさん、堀米貴代美さん、天寺香織さん

「長年のリレーメンバーはいきもピッタリ。マイペースで楽しく泳ぎましょう。20回目のウーマンズ大会でお会いするのが楽しみ。応援しています」

(日本マスターズ水泳協会 理事/ウーマンズスイムフェスティバル 実行委員 村山よしみ)

年末に東京辰巳のメインプール(50m長水路)を貸し切った「108本チャレンジ!」というイベントに参加しました。全国から参加した総勢120名で50m(もしくは25m)を108本泳ぎます。役員の方からの「頑張って〜」の声に助けられ、友人と一緒に楽しく完泳できました。



井原みゆき(新宿水連)
須川 明子(YUCKEY)

「皆様、お疲れさまでした。でも写真を見るかぎりお疲れの様子ではないですね。108本、距離にして5400m。素晴らしい思い出を作られましたね! 今年も1年間、108本を忘れず楽しいマスターズを実践してください。」
(日本マスターズ水泳協会理事/広報委員長 大河内吉行)

千葉県国際総合水泳場へ行ったら新習志野最強トリプルソースかつ井です。

今年のジャパンマスターズも楽しみです。

山本 直弘(ST藤井寺スイムチーム)

「短水路大会で各地の名物を食べるのも楽しみの一つです。しかしこれを食べると泳げるとは…。さすがです。」
(日本マスターズ水泳協会理事 河野隆次)



水泳大好きライターのマスターズ取材こぼれ話

出場履歴を注文してみました!

ジャパンマスターズの長年出場表彰者取材していると、どの大会に何回出場し、いつ、どこで、何秒で泳いだかという自分の水泳履歴をしっかりと記録されている人がいます。几帳面に記したデータを拝見いつも感心します。ところが私はというと、過去に何回出場したかも覚えていないし、いつ何の種目に出たかの記録も残していないというありさまで。

でも安心してください、こんなはずらな私(のような人)でも表彰申請ができるんですよ! 日本マスターズ水泳協会にジャパンマスターズ出場履歴を注文すると、過去の出場全種目(リレーを含む)のタイム、順位のデータを送ってくれ、これを添付すれば申請が可能です。もちろん表彰とは関係なく、自分の過去の履歴を知りたいだけでも注文できます。

送られてきた自分の履歴で記録の推移を見てみると感慨深いものがありました。ちなみに注文には選手ID番号と氏名があればOK。姓の変遷(?)がある場合は旧姓が必要で、自分の名前の記憶さえあれば記録は千円で買えますよ。(別途代引手数料324円)



第1回

田中千代実
(広報委員)

みなさまからの便り
お待ちしております

日本マスターズ水泳協会では、機関誌『マスターズニュース』でご紹介するみなさまの近況やご意見、大会出場記などを募集しています。文章の形式は、コメント、川柳、俳句など、どのような形でも構いません。よろしければ写真も添えてご投稿ください。応募方法は、『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ご郵送ください。みなさまからの便り、お待ちしております。

ライトアップ スイミングライフ



錦野 旦さん
(68歳 ザ・スター)

ベストスイマー 2015受賞! マスターズ大会で 活躍中!

歌手にとどまらず、その高い身体能力を生かしてテレビで活躍し続けている錦野旦さん。デビュー45年目となった一昨年、マスターズ水泳の初舞台に上がった。同世代の「スター」となるべく自分を磨く日々だ。

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1948年、大分県大分市に生まれる。1970年、歌手デビュー。「もう恋なのか」で日本レコード大賞優秀新人賞受賞、芸能人運動会や水泳大会で抜群の運動能力を披露した。2014年より「ザ・スター」チームを立ち上げマスターズ水泳大会に参戦。昨年、第16回ベストスイマー2015(一般社団法人日本スイミングクラブ協会主催)を受賞した。

錦野さんが立ち上げた「ザ・スター」チームのメンバーと。第7回CMCマスターズスイムミートで120歳区分4×50mフリーリレーの世界新を樹立。今年は錦野さんを含めた160歳区分で日本新記録を目指している(写真提供/にしきのあきら企画)



チーム「ザ・スター」を 旗揚げし、金メダルに チャレンジ!

昨年7月、歌手でタレントの錦野旦さん(68歳)が「第16回ベストスイマー2015」(日本スイミングクラブ協会主催)

に選出された。錦野さんはマスターズチーム「ザ・スター」を旗揚げし、「第7回CMCマスターズスイムミート」120歳区分4×50mドレーリレーで優勝、65歳区分25m自由形で2位と好成績を収めた。「チャレンジすること」をモットーにしてきた錦野さんは、「若さを保つためには目標を持つことが大事! 家内から『マスターズ水泳大会に出て金メダルをとってらっしゃいよ!』と言われたこ

とがきっかけで、本格的に水泳に取り組んだ」そう。

錦野さんは大分県大分市出身、近所の海で父親の手ほどきを受けて水泳を覚えた。子どものころから身体能力に長け、中学、高校では器械体操で国体を目指していたことも。1970年に歌手デビュー、その精悍な風貌と歌唱力で人気を博し、芸能人大運動会や水泳大会では抜群の運動神経を披露した。1990年代には「スターにしきの」の愛称でバラエティ番組に出演、体を張った様々なチャレンジで再び脚光を浴びる。51歳のとき、24時間テレビの「チャリティマラソン」に当時の史上最高齢ランナーとして挑戦し、見事に完走。60歳では同番組で津軽海峡をリレーで泳ぎ渡るチャレンジ

を行った。デビュー45年目となる一昨年、新たな目標として「マスターズ水泳で金メダル!」を掲げた。

団塊世代のスター として輝きたい!

2014年のジャパンマスターズで50m自由形レースをデビュー戦と決めると、通っていたジムで水泳の個人レッスンを受けることにした。ドルフィンキックでの浮き上がりやストロークのキャッチなど丁寧な指導を受けて本番に臨んだ。

「招集所ではお腹が出た人も多かったのに、フライングの説明を聞いて急にドキドキしてね。『前半はゆっくりと入るように』というコーチのアドバイス通り

に泳ぎだしたら、気づいたら隣のキックの泡が見えて…。これはまずいと必死に泳いだけどもゴールしたら最下位、タイムは36秒。恥ずかしかったよ。でもここからがチャレンジ! とかえって意欲をかき立てられた」と言う。今までは体形維持のために行っていた筋トレも、タイムを上げるために真剣さが増した。そしてレースに出るたびにタイムを縮め、今は32秒台だ。

コーチ陣が「一緒のチームで大会に出たい」と申し出て、「ザ・スター」には日本選手権出場経験のある30代の若手コーチ陣が加わった。錦野さんのシンボルカラーである黄色でユニフォームを揃え、星とスイマーをあしらったロゴマークも完成、チームメンバーは日本記録や世界

記録を出して大活躍。メンバーは「チームに入ったおかげで水泳の楽しさを再認識でき、水泳で生きていく道が見えた!」と喜んでいる。そして「次は錦野さんに日本記録を出してもらおう!」と、錦野さんを含む160歳区分の4×25mフリーリレーで日本新記録を狙っている。

「祖父母世代と孫世代が一緒に泳ぐ練習会や、被災地の子供たちの水泳指導など、今後チームとしてのチャレンジもしていきたい」と目を輝かせた。「同い年の錦野ができるなら、『よしっ、俺もやってやろう!』と思われるような団塊の世代を引っ張っていく存在になりたい」とさらなる活躍を誓った。

はるおか スイミングスクール宇部校

山口県宇部市

「継続は力なり」を自然と実行
 エステイバル」には、各校から多くの選手が参加し交流を図ります。各校ごとにおそろいのTシャツを着用（毎年オリジナル）、個人・団体種目、そして応援にと一丸となって奮闘します。

「継続は力なり」を自然と実行

はるおか山口のマスターズ選手は老若男女、幅広い年齢層にまたがっていますが、とにかく長く続けている選手が多いのが特徴です。日々の練習内容や強度から、大会出場の可否、もちろん大会後の打ち上げへの参加も、体調と相談しながら自分のペースを守っています。自己管理という基本中の基本をきちんと意識して臨んでいるところが、長く続けている選手が多い要因だといえます。

一方、定期的な練習会（3回/週）では、担当コーチが「ちょっとだけ」きついメニューを準備。メニュー発表時、参加者は「え〜！」という声を上げることも多々、それでも「5秒前！」の合図がかかれば真剣な眼差しになります。練習後は、ほどよく疲れた体をジャグジーで癒しますが、雑談が盛り上がりすぎて、つい閉館時間を忘れてしまいたいそうになることも！

コーチのサポートがあればこそ

また当クラブでは、コーチのサポートがチームを盛り上げる原動力となる場面もあります。大会では選手のフォロワーをしながらコーチもレースに積極的に参加したり、大会後の打ち上げではゲームを開催してくれるなど、積極的に選手目線に接してくれます。このようなコーチと選手とのつながりがあるからこそ、楽しく長く水泳を楽しめて

いる選手が多いかと感じています。もしかしたら長く続けて「100歳で200バタ完泳」とひそかに狙っている選手がいるかもしれませんね。

（文◎島野哲郎）



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	締切
11日(土)~12日(日)	もみじCUP2016 マスターズ水泳広島大会	広島県水泳連盟	広島ビッグウェーブ	L	広島県水泳連盟	082-243-3134	5月6日(金)
6月12日(日)	第79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	日本スイミングクラブ協会	03-3511-1552	4月14日(木)
12日(日)	2016湘南平塚マスターズ 長距離水泳大会	平塚水泳協会	平塚市総合公園 温水プール	S	平塚水泳協会	090-3507-7989	4月15日(金)

協会からのお知らせ

日本マスターズ水泳協会 マスコットキャラクター募集

マスターズ水泳協会のマスコットとして活躍してもらえるキャラクター作品を公募しています。手書きの場合、応募作品用紙(A4白色用紙・縦)裏面に①作品のコメント、②氏名(ふりがな)、③〒・住所、④電話番号(日中連絡可能な番号/携帯電話可)、⑤E-mailアドレス、⑥応募時点で大学生以下の場合には学年・学校名もしくは年齢、を明記し下記まで送ってください。〒169-8915東京都新宿区高田馬場4-30-20日本文化出版(株)キャラクター募集事務局 ※パソコン、デザインソフトを用いたものでかまいませんが、平面の正面画像を送ってください(後ろ姿・横など複数の角度からの画像添付可)。※応募者本人が創作した未発表作品で、同一類似した作品が他のコンテストに応募されていないものに限りです。

※提出できる作品数は1人につき1作品です。日本マスターズ水泳短水路大会の各会場でも応募を受け付けていますし、ウェブからも応募できます。マスターズ水泳にふさわしい、泳ぐのが楽しくなるようなキャラクターをふるってご応募ください。詳しくは協会ホームページをご覧ください。

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

2015年全国50傑 ランキングの販売について

2015年1月から12月に開催された主催・公認大会での公式記録を種目別、年齢区分別に集計し、50位まで掲載した「全国50傑ランキング2015」は4月、5月の日本マスターズ水泳短水路大会各会場販売を開始します(3,000円)。送付を希望される場合は、代金引換宅急便でお送りします(別途代金引換手数料324円)。

協会ホームページの販売物ページにある「販売物注文書」にご記入のうえ、FAXまたはメールでお送りください。

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

FAX番号:03-3512-8224

メール:masters@masters-swim.or.jp

郵便局への振込や現金書留、郵便小為替等による販売はしておりませんのでご了承ください。

登録料はクレジットカードか コンビニエンスストアで

登録料はクレジットカードかコンビニエンスストアでの支払いとなります。指定用紙による競技者登録の場合、登録料を郵便局・銀行へ事前振込する必要はありません。用紙到着後、コンビニエンスストアの払込票を追って郵送します。

郵便局口座は現在使われていませんので、払込みをしないようお気をつけください。

「すいえいなかま」掲載募集

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かまいませんが、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。