



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/>

■ 役員一覧 ※は新任

役職	氏名
会長(代表理事)	高橋 繁浩
副会長 専務理事	高木 忠之
副会長	大河内吉行
常務理事	土倉 敏男
常務理事	中村 洋一
常務理事	村山よしみ
理事	泉 正文
理事	岩崎 恭子
理事	笠原 一也
理事	河野 隆次
理事 ※	地平 達郎
理事	高橋 順一
理事	都筑 実
理事	中嶋 功
理事 ※	中村 真衣
理事	萩原 智子
理事	花嶋美代子
理事	山本 芳栄
監事	高橋 伍郎
監事	佐藤 博美

6月3日(金)、東京のホテルメトロポリタンエドモントにおいて2016年度通常総会が開催され、2015年度事業報告及び収支決算案、貸借対照表及び財産目録案の承認、2016年度事業計画及び収支予算

案が上程され、全会一致で可決されました。役員選任では新理事に地平達郎氏、中村真衣氏が選任され、2021年に福岡で開催される世界マスターズに向けて新しい一歩を踏み出しました。

Head Line News

2

2016年度通常総会開催される

4月2日から始まった「2016年度日本マスターズ水泳短水路大会」も5月29日無事終了しました。今年は高知会場と滋賀会場が新規に加わり27会場となり、2万4947人が参加され熱戦が繰り広げられました。ご参加いただいた皆様、主管をしていただいた関係団体の皆様に心より御礼申し上げます。

水路大会の様子は3面以降でお伝えします。大会期間中の4月14日には熊本地方を中心に大きな地震が発生しました。被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地の皆様の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

Head Line News

1

短水路大会27会場無事終了

Head Line News

3

いよいよ ジャパンマスターズ

今年のジャパンマスターズは、7月14日(木)から18日(月)までの5日間、千葉県国際総合水泳場にて6115人のご参加をいただき開催します。大会期間中には、500点にのぼる日本マスターズ水泳協会の新キャラクターデザイン応募作品の中から大賞デザインが選ばれ、その発表も予定されています。参加選手の皆様が、梅雨空を吹き飛ばす力泳を会場で披露してくださることを期待します。

正味財産増減計算書 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

一般社団法人 日本マスターズ水泳協会 (単位:円)

科目	金額
I 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
基本財産運用益	57,470
特定資産運用益	22,123
受取会費	750,000
競技者登録収入	78,596,012
事業収入	111,545,159
雑収益	48,782
経常収益計	191,019,546
(2) 経常費用	
事業費	168,232,864
管理費	26,026,492
経常費用計	194,259,356
評価損益等調整前当期経常増減額	-3,239,810
評価損益等計	0
当期経常増減額	-3,239,810
2. 経常外増減の部	
(1) 経常外収益	0
(2) 経常外費用	0
当期経常外増減額	0
税引前当期一般正味財産増減額	-3,239,810
法人税住民税及び事業税等	85,211
当期一般正味財産増減額	-3,325,021



8月14日(日)水泳の日

平成26年8月14日に、日本水泳連盟、日本スイミングクラブ協会、日本マスターズ水泳協会、障がい者水泳協会の4団体で「水泳の日」を制定しました。平成27年8月14日には、第1回水泳の日を東京辰巳国際水泳場にて開催、本年は2回目となります。

今年の「水泳の日」は、リオデジャネイロオリンピック競泳最終日。午前中はパブリックビューイングで選手の応援をします。午後

の部は参加型のクリニックが盛りだくさん。水球1、飛込1、シンクロ1、OWS1、競泳は種目18のクリニックすべてが、オリンピック・OGによるものです。日本古来の泳法(日本泳法1)のクリニックもあります。またメイプルではさまざまなレースをお楽しみいただけます。

8月14日「水泳の日」あつまれ〜すいえい人!!



大会ホームページ
http://www.swimmingday.com/

2016年度日本マスターズ水泳短水路大会 会場別参加人数および新記録数

4月2日の松山会場から始まった2016年度短水路大会は、5月29日の静岡大会、札幌大会、群馬大会で終了となりました。各会場の参加人数と新記録の一覧です。

※WRには世界初記録及びタイ記録、NRには日本タイ記録を含む

No.	日程	会場	参加 チーム数	参加人数			新記録	
				女子	男子	合計	WR	NR
1	4/2-3	愛媛(松山)	177	336	437	773	0	7
2	4/3	埼玉(深谷)	147	147	252	399	0	0
3	4/3	兵庫(神戸)	192	368	450	818	0	2
4	4/3	大分(佐伯)	64	133	174	307	0	1
5	4/10	長野(長野)	135	241	284	525	3	7
6	4/10	滋賀(草津)	99	177	194	371	0	0
7	4/16-17	千葉(習志野)	579	1,377	1,336	2,713	1	14
8	4/17	宮城(仙台)	154	441	508	949	0	1
9	4/17	兵庫(尼崎)	189	271	398	669	0	3
10	4/24	石川(金沢)	88	163	128	291	1	1
11	4/24	三重(鈴鹿)	255	415	614	1,029	2	10
12	4/24	高知(高知)	70	115	113	228	0	0
13	4/30	愛知(安城)	154	359	394	753	1	1
14	4/30	広島(広島)	94	218	289	507	0	0
15	5/3	神奈川(相模原)	313	655	766	1,421	2	10
16	5/5	東京(江東)	397	965	837	1,802	1	10
17	5/7-8	大阪(門真)	462	916	1,135	2,051	2	17
18	5/8	埼玉(さいたま)	189	265	369	634	0	0
19	5/8	福岡(福岡)	181	543	706	1,249	2	3
20	5/15	東京(江戸川)	284	518	630	1,148	0	2
21	5/15	神奈川(川崎)	205	309	417	726	0	6
22	5/15	沖縄(浦添)	58	164	170	334	0	0
23	5/21-22	岩手(盛岡)	131	221	284	505	0	5
24	5/22	京都(京都)	462	1,010	1,253	2,263	0	2
25	5/27-29	静岡(熱海)	297	681	587	1,268	0	3
26	5/29	北海道(札幌)	176	391	340	731	1	7
27	5/29	群馬(前橋)	114	219	264	483	0	1
		合計	5,666	11,618	13,329	24,947	16	113

「ひのくにマスターズ水泳競技長水路大会」開催中止のお知らせ 熊本県マスターズ水泳協会 会長 / 有田迪子

いつも当県のマスターズ水泳の活動に対し格別のご厚情に感謝申し上げます。

今回の熊本大地震により県下各地は大きな被害を受けています。2カ月が経過した現在、1400回を超える余震に怯えながら復興活動が始まっています。

我々水泳界にも影響は甚大で、公営のプールがごとごとく何かしらの被害があり、長期間使用ができない状態になっています。特に

、その他にまだたくさんの方が

全国大会につながる高校や中学校の大会は開催に苦慮しているように、郡部のプールに会場を変更し実施する準備をしています。

県マスターズ水泳協会としても、先日緊急理事会を開き検討した結果、6月の「県マスターズ大会」と、7月の「ひのくにマスターズ水泳競技長水路大会」の開催の中止を決めました。会場予定のアクアドームを視察しましたが、ロビ

、その他にまだたくさんの方が

、その他にまだたくさんの方が

避難生活をされており、現実を目の当たりにして、被災の大変さをつくづく感じました。プールの復旧は9月以降になるそうです。

本大会に毎年楽しみに参加いただく全国の選手の皆様には大会開催を断念せざるを得ない現状をお察しいただき、そして心からお詫び申し上げます。

熊本は元気に立ち上がります。応援してください。

、その他にまだたくさんの方が

草津会場

(滋賀)

開催日:4月10日(日)

会場:滋賀県立障害者福祉センター

「笑顔で迎えて笑顔で送ろう」をスローガンに滋賀会場が初開催された。99チーム、371人が参加。事前の地元大会で選手の間線をシミュレーションして使い勝手を考慮したというだけあって、控室から更衣室、招集所、スタート台への移動がわかりやすくスムーズだった。高齢者からは「階段どころか段差も一切ないので、心身ともに疲れない」とバリアフリー施設にうれしい声が上がっていた。

親しみやすく配慮あふれる大会に

2016年度 日本マスターズ水泳 短水路大会レポート

4月2・3日の愛媛を皮切りに開催された短水路大会。5月29日の静岡、北海道、群馬まで全国27会場、のべ24947名の参加者で熱戦が繰り広げられました。



◀▲スタート風景と和やかな招集所。動線もスムーズで使い勝手のよさが好評だった

また、25mレースでもコーリングがあるなど、ひとりずつのレースを大切にしたい温かい配慮があり、「大会初心者やレースに慣れない人でも気軽に参加できる大会になれば」という開催者の思いが随所に現れていた。「観覧席のある大きな会場はきょうきょううしうして気後れするけど、ここは応援もすぐそばやし気楽に泳げたわ」と水泳歴2年目の草津のスイマーから笑顔がこぼれていた。

文・写真◎田中千代実



カリーは楽しいか
ウェルビ水口

320歳区分 / 男子4×25mメドレーリレー
北村襄二さん(84歳)、酒井武彦さん(77歳)、
谷口恒治さん(80歳)、倉田富司さん(83歳)

「ウェルビ水口で20年近く会員として泳いでいます。水中ゲームや歩行などを楽しむ『遊遊スイム』に参加し、水泳以外にも花見や餅つきなどの季節行事を楽しみにしています」



グルメな一品
近江牛めし

特別注文すれば「近江牛めし」が食べられる! (競技役員弁当にも「近江牛のすき焼き」が入っていた!)



TOPICS

地元チーム紹介
チーム55

同学年の
幼なじみチーム

昭和55年(1980年)地元高校水泳部卒業の仲間で作ったチーム。出身中学や高校は違っても同学年で競い合った者同士。中学時代は高橋繁浩会長も一緒だった。大会委員長を務める澤弘宣さん(写真右)は「会長の地元の大会を成功させたい」と奮闘。



楽しいレッスンで
タイムアップ!

地元チーム紹介
堅田イトマン
スポーツクラブ

昼と夜にマスターズレッスンがあり、大会や打ち上げと一緒に楽しんでいる。「目指せアスリート」がスローガンの練習は厳しいが、「明るいコーチ陣の指導のおかげで雰囲気は和気あいあいとして楽しい!」とのこと。



裏方で活躍

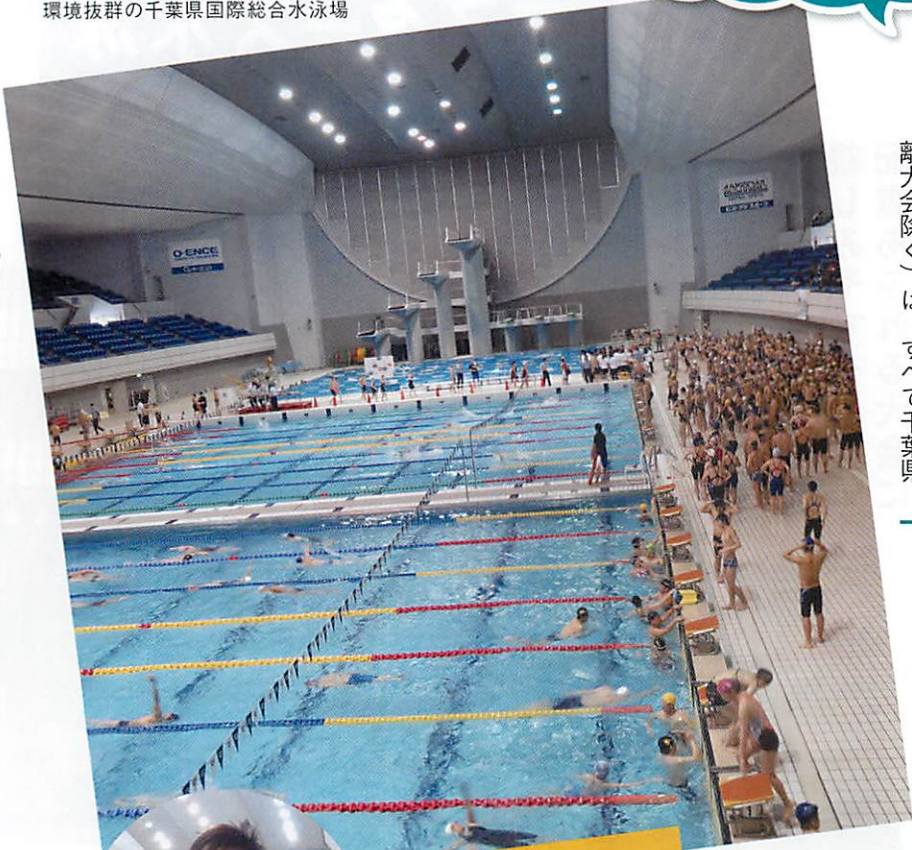
地元チーム紹介
大津スイムサークル

滋賀の老舗マスターズチームは、レースに出場しないで招集や受付で選手をサポートに徹した。「遠征でいろいろな大会を経験しているのを生かして貢献したい」と、きめ細かい対応をしていた。

習志野会場

(千葉)

▼立地条件といいプール設備といい、大会
環境抜群の千葉県国際総合水泳場



開催日:4月16・17日(土・日)
会 場:千葉県国際総合水泳場

大会環境抜群 27会場で最多の参加者

交通の便は最高でJR新習志野駅徒歩1分、今年も短水路大会の全会場で参加人数が最も多く2713名(女子1377名、男子1336名)、579チームが参加した。開催種目も豊富で400m個人メドレーは男女で約200人の出場があり、大いに盛り上がった。今年のマスターズ水泳協会主催大会(長距離大会除く)は、すべて千葉県

国際総合水泳場で開催される。

今年の大会の特徴として、25mの4種目すべてで女子の参加者が男子の参加者を上回った。特に自由形は女子38組、男子29組、バタフライは女子28組、男子16組となり、男子競技側に女性選手の姿があった。

なお、世界記録突破1個、日本新記録14個が誕生した。

文・写真◎森田 好

TOPICS

2年目での 世界新記録達成

祝・世界記録突破!
花鳥水月

「世界記録に挑戦中です」——2日間で初めてのコールが鳴り響いた。会場からの割れんばかりの拍手と声援が後押しするように素晴らしいタイムが誕生した。昨年は0秒03届かず涙をのんだ。4歳年を重ねての2年目での世界記録達成。「社会人になって芽生えた遅咲きのアラフォーチームです」と都築さん。平泳ぎの宮坂さんは「他の3人はレベルが高くておんぶに抱っこです」と謙遜していたが、4人ともレベルの高いトップスイマーだった。

はじめまして!新規登録者
及川拓弥さん(26歳)
新神戸電機(株)水泳部マスターズチーム

会社の先輩に

「高校時代に水泳をやっていたことが会社の先輩の耳に入り、入部することになりました。4月3日の深谷会場に出場してから一度も練習できずに今日に至りましたが、かなりきついですね」とは、200m、100mに挑戦されているのは頭が下がるのととも、素晴らしいフォームにも感動。「年齢に関係なく皆さん速くて強いですね。僕ももっと練習します」



160歳区分/
男子4×50mメドレーリレー 1分44秒74
背泳ぎ=山岡拓馬さん(38歳)、
平泳ぎ=宮坂大輔さん(42歳)、
バタフライ=古賀武文さん(41歳)、
自由形=都築 功さん(43歳)

祝・日本新記録/柏洋スイマーズ

3つの日本新記録樹立に貢献

320歳区分/
混合4×25mフリーリレー/1分7秒84
240歳区分/
女子4×50mメドレーリレー/2分31秒51
240歳区分/
女子4×50mフリーリレー/2分18秒38



はじめまして!新規登録者
CACスポーツクラブ

「チームは習志野市にあります。1日目はリレーのために来ました。初めての参加でリレーも2つ出場して緊張はありましたが、とても楽しいです。個人戦とは違って、みんなでつないでいく楽しさがある。ぶっつけ本番でしたが失格にならないように慎重に泳ぎました。4人とも年齢差はありますが、水に入れば同級生です」

3つのリレーで日本新記録樹立の一員として活躍した中村史子さん(78歳)。240歳区分のリレーでは、年齢とタイムに貢献した。「ゴルフやスキーはやってたが水泳は40歳から始めた。半年間いろいろ不幸が重なって泳ぎたくなかったが、チーム

のみんなが誘ってくれて水泳はいろいろなことを助けてくれました。同じ区分に大崎喜さんがいるので、50m自由形は39秒のタイムでも金メダルがとれないのが残念でもあり、やりがいもあります」

高知会場

(高知)

開催日:4月24日(日)

会場:高知市東部総合運動場屋内競技場(くろしおアリーナ)

▶レースを終えたスイマーが、ジャグジーに入ってひと時の憩い。ここからレースを観戦し応援する姿も。



初開催の高知は、ゆったり楽しい雰囲気。日本マスターズ水泳短水路大会初開催となった高知会場は、高知市東部総合運動場屋内競技場(くろしおアリーナ)で行われ、70チーム、228人が参加した。会場は木を基調としたプールで、室内プールから見える風景は、山の緑や草花の緑がまぶしく映えていた。役員を務める方々の会話を耳にすると、「おお〜ここは高知

初開催の高知は
ゆったり楽しい雰囲気



▲会場の様子

おむすびころりん
遊山べんとう

昔、遊山に出かけるときに、お母さんが作ってくれたお弁当のよう



お弁当紹介

！坂本龍馬」などと、お国なまりも快い。雨がふりゆう(現在)、雨がふつちゆう(過去)、しちゆうき、しちよる、ちちゆうで…と、過去形、現在形と英語の文法を習うかのよう。そんな土佐弁にも触れながら大会は進行し、プールではゆったりとした運営で老若男女が楽しんでる様子が見てとれた。

文・写真◎村山よしみ

TOPICS

地元チーム紹介
高知えんこう会

全国5位
以内が目標



和田英雄さん、斉藤和幹さん、山本哲也さん、野島敏夫さん

2015年50傑ランキングの280歳区分で4×25mフリーリレー1位、4×25mドレーリレーで5位。昔はオリンピック選手がいた名門チーム。火を絶やさないように、目標は全国ランキングTOP5以内をめざし頑張る！

地元チーム紹介
すくもスポーツクラブ

リレーで
55秒を切る！

◀前列右から2番目が住田さん



泳ぎはド素人という「ドクター住田深志」さん(トライアスロン初級指導者)が、「カッコいい泳ぎをやろう!」と仲間をチームに引き込んだ! 現在チーム12人。週4~5日2000mほど泳ぐ。「盛り上げ隊」山本さんを中心に、4人でのリレー練習を重ね55秒を切る! が目標だ。

地元チーム紹介
コナミスポーツ
はりまや橋

いざ!
高知マスターズ



「普段からマスターズスイムクラスに参加しているメンバーで、タイムや参加意識の高い方々が多いが、80歳以上の方は無理なく自由参加のチーム21名です。一年間でメインにしているのは9月の高知マスターズ。今回参加の中の4~5人は、ジャパンマスターズにも参加します」

地元チーム紹介
はちきんクラブ

裏方に
レースに奮闘!



「はちきん」とは、地元の言葉で、きつい女性とか、男勝りとか、豪快などのいわれがあるとか。土佐女子中高出身の女性数人から始まったクラブも、今は土佐女子中高、高知学芸中高、土佐中高のOB、OGがまとまったクラブ。今大会、はちきんクラブはほとんどが大会運営に関わりながらレースに出場する。「生涯スポーツしちゆうで——!」

川崎会場

(神奈川)



開催日:5月15日(日)
会場:川崎市多摩スポーツセンター

レースに抽選発表に 大盛り上がり

京王線稲田堤駅から会場まで、6時30分〜8時30分には10分間隔で無料シャトルバスが運行され、アップ時間の7時30分までに多くのマスターズスイマーが集まった。川崎会場独自の催し物や、選手控室となった広くゆったりとした体育館では「楽しく速く泳ぐための体づくり」というドライランドトレーニング教室も行われた。



▲▶▶700人超の参加者で沸く川崎会場と、運営を支えた競技役員たち

北海道から兵庫県まで2005チーム、726人(女子309人、男子417人)が参加した。700人を超える参加者をむかえ9時から18時30分の長い競技時間にわたり何のトラブルもなく60人弱の競技役員が乗り切った。6個の日本新記録が誕生した。

なお、13時に体育館にボードにて抽選会の結果発表。個人賞、団体賞、協賛賞、マスターズ水泳協会賞、川崎賞が発表され、会場は大いに盛り上がった。

文・写真◎森田好

TOPICS



はじめまして!新規登録者
溝田美保子さん(38歳)
水泳ホリック

目標は ジャパンマスターズ参加

「中学3年間水泳をやっていましたが、ダイエットのため水泳を再開しました。週5回2時間泳いでいます。去年チームの方に誘われ市民大会に参加、仲間同士で教え合い、みんなで一緒に泳ぐことはとても楽しいです。川崎会場はデビュー戦です。参加者の多さと遠距離からの参加者に驚きました。目標はジャパンマスターズに出ること。メダルを獲得して50傑ランキングに載りたいです」



抽選会・個人賞
三本節子さん(59歳)
セントラルウェルネスクラブトレッサ

強くなって
来年戻ってきます

「最近タイムが伸びなくて今回無難なタイムを書いてエントリーしました。100m自由形エントリータイムとの差が1秒21で当選者発表を見て驚きました。来年のエントリー招待をいただき、うれしいです。もっと練習して良いタイムを目指すため頑張ります。強くなって川崎会場へ戻ってきます」

地元チーム紹介
セントラルフィットネスクラブ
武蔵小杉



チームワークの
良さと明るいチーム

マスターズ登録者は20歳〜60歳の23名で、川崎会場には8名が参加。年10回ほどマスターズ大会に参加している。「週3回の練習を担当している栗山貴子コーチ(鬼コーチ)と3グループに分かれ90分で4500〜5000m。きつい練習をこんなに頑張れると思っていなかっただけに楽しいです。おかげで速くなってきているので続けていくつもりです」と2年目の渡部陽子さん(43歳)。栗山コーチは笑顔の素敵なマスターズスイマーでもあるようだ。

「去年もこの会場と同じ種目200m個人メドレーで出場しました。しかし背泳ぎで息が苦しくなり、やむなく途中棄権しました。今年のリベンジで完泳を目標にエントリーしましたが、自己ベストが出たうえにマスターズ水泳協会賞に当たり喜びも倍増しました。感無量です」と協会賞のTシャツを広げてくれた。

自己ベストと
協会賞に大喜び

抽選会・マスターズ協会賞
島田悟芳さん(56歳)
マックススポーツ国分寺



プールのサイドの声

初めて200m
個人メドレーに挑戦!

草津(滋賀)会場

山口由美子さん

(46歳) イトマン大津

「水泳を始めて5年目、子どもがスイミングスクールに通っていて、レッスンを見ていると自分も泳ぎたくて始めました。いつもは先輩スイマー4~5人と一緒に自主練習を3000m、週3回ほど行っています。今大会で初めて200m個人メドレーにチャレンジしました。今までは25mや50mの自由形、背泳ぎに出場していましたが、とてもかなわない速い人やライバルが多くて、なかなかメダルに届きませんでした。でも今回の2個メは年代区分でひとりだったので金メダルをもらいました。泳いでいるときは手がしびれてきつかったのですが、タイムもエントリータイムよりも8秒も速くてとても満足です。帰ったらメダルを家族に自慢しちゃいます!」

意識改革で
スタート動作がレベルアップ。

習志野(千葉)会場

重田正美さん

(80歳)
スポーツクラブレネサンス佐倉

2月のFIAマスターズスイミング選手権大会2016で200m平泳ぎの3分42秒84の世界新記録を樹立した。「今回は150mまでは良いタイムだったが最後の50mでタイミングが崩れた。小学生のときは池で泳いでいました。中・高・大は長距離選手でしたが53歳から再度水泳を始めてバタフライ、平泳ぎに転向、マスターズ担当、笹野知恵コーチのもと週4回マスターズ練習しています。スタートのリアクションタイムも1秒かかっていましたが意識改革して速くなりました。ジャパンでは必ず世界記録を出しますね!」

自分の
タイムに挑戦!

川崎(神奈川)会場

桑原奈々さん

(33歳) イトマン横須賀

「母親の影響で3歳から10年間水泳をやっていましたが、今のチームの方に誘われマスターズ大会に参加するようになり早7年。学生ときは周りのタイムを気にしてプレッシャーの中で泳いでいました。今は自分のタイムとの挑戦なので楽しみながら泳いでいます。いろいろな年代の方と同じ組で泳いだりリレーを組んだりすることで良い刺激を受けています。日々の練習の中で得られる達成感や忍耐強さは、仕事や私生活において一歩踏み出す勇氣にもなっています。生涯スポーツとしてこれからも長く続けていきたいと思います」と桑原さん。抽選で協賛賞に当たりゴーグル、曇り止め、ミニタオルの記念品を受け取った。

第二の水泳人生は
「めざせ90歳の日本記録!」

草津(滋賀)会場

加藤美孝さん

(60歳) オーク21

「地元(滋賀)の中学の水泳部から競泳を始め、高校では水球でインターハイに出場しました。信州大学に進学してからは競泳に戻り、中部大会で平泳ぎ200mで準優勝したことがあります。社会に出てからも健康維持のため、夏は外プールで練習して 実業団大会に出場、マスターズ大会には25歳からずっと参加し続けています。退職してからは週3日以上泳げるので、今は京都のスポーツクラブで自主練習して力をつけ第二の水泳人生を謳歌しています。今回は100mと200m個人メドレーに出場しました。「90歳まで泳いで日本記録!」が目標ですが、それまでに出来るように目標を高く掲げて練習しています!」

習志野(千葉)会場

松岡澄子さん(左) (57歳)

長谷川美妃子さん(57歳)

アックアセレーナ

「チームはつくば研究学園駅近くにあるので、つくばエクスプレスを利用すると千葉県国際総合水泳場まで1時間30分で来ます。習っていた空手で膝を痛めりハビリのつもりでプールを歩いていましたが、泳ぐほうが楽しいので水泳のレッスンを増やしていきました。そしてご夫婦でマスターズ大会に参加している長谷川美妃子さん(目標のスイマー)より誘われ今年から大会に参加するようになりました。マスターズコースに入り泳ぎ込みや浮き上がりなど大会に不可欠な練習をするようになり、大会参加への意欲も増してきました!」

歩くより
泳ぐほうが
楽しい!

川崎(神奈川)会場

町田邦夫さん

(63歳) アクラブ調布

「中学3年間は水泳部で、38~41歳には大会に参加していました。今年20年ぶりの大会参加です。転居を機にアクラブ調布へ入会しましたが、コーチがプールに入ってドリルの説明など指導することに驚きました。理屈が好きな僕にとっては最高のチームです。長距離を得意としていましたが、ドリル練習をすることによりスプリントが強くなり、中学のときの50m、100mのタイムに近づいてきて超えるのではないかと思います。ジャパンマスターズでは金メダルを目指します!」

20年ぶりの
大会に緊張

高知会場

松井和子さん(69歳)

串間和子さん(64歳)

高知えんこう会

「シニア、高知マスターズ、県民フェスティバルなど高知の大会のみ参加しています。健康維持と大会目標に向け練習すること、コーチに引っ張られ緊張感を味わうこと、大会と一緒に泳ぐ方との再会、声掛け、健康を確認できるのが楽しみ!」

健康を確認できる
のが楽しみ

私のとっておき 練習メニュー



小泉飛鳥さん

(チームエーティー)

こいずみ・あすか

1979年、東京都生まれ。3歳から水泳を始め、個人メドレーの選手として活躍。中学、高校時代から全国大会で数々の優勝、入賞を果たし、大学1年生で出場した日本選手権では、400m個人メドレーで4位に。大学を卒業後は水泳指導者の道に進み、そこで出会ったフィンスイミングの世界にも足を踏み入れ、400mビーフィンで優勝。その後は指導をしながらマスターズ大会にも出場。30～34歳区分では、400m個人メドレーと1500m自由形で世界記録を樹立した。現在はAtyスイミングで、マスターズスイマーを中心に指導を行なっている。また、水泳だけではなく、スイマー専門のトレーニングジム「パーソナルジムエーティー」を2012年にオープン。水泳に特化した陸上トレーニングを提供している。35～39歳区分400m個人メドレー日本記録を保持。

○月△日【小泉流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	200m×1本(3分30秒)	50m ずつFr-Ba
	100m×2本(1分30秒)	IM
	50m×4本(1分)	IMの順番で1本ずつ 25m ずつHard-Easy
●Kick	200m×1本(4分)	Fr Smooth
●Drill	50m×4本(1分)	Br 3K1P ※3回キックを打って1回プルを行なう
●Kick-Swim	100m×2本(1分45秒)	Ba 50m ずつKick-Swim
	50m×4本(1分)	25m ずつUW Kick Hard-Swim Easy (Fr) ※UW Kick=水中バタフライキック
●Pull	200m×1本(3分)	Ba Even ※前後半タイムをそろえて泳ぐ
	200m×1本(2分50秒)	IM Even
	200m×1本(2分40)	Fr Even
	200m×1本(2分30)	Fr Hard
●Swim	50m×2本(1分)	Fly Forming ※フォームに気をつけて泳ぐ
	100m×3本(1分30秒)	Ba Even
	50m×4本(50秒)	Br Even
	100m×3本(1分20秒)	Fr Even
●Swim	200m×1本(3分)	IM All Out ※全力で泳ぐ
●Down	200m×1本	Choice ※種目は自由

Total 3500m

メニュー解説

時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間

私は個人メドレーの長い距離を得意としていて、大会でも200mや400mの種目に出場することが多いので、1週間に3回前後の練習で、1回は3000～4000mくらいクロールを中心にしっかり行ないます。あとの2回の練習では3000m前後でバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎを中心とした特種目を泳ぐようにしています。

メニューの内容は、「何を目的として、どういう意味があるか」を大切にしています。個人メドレーのレースを中心に出場しますので、普段から個人メドレーのレースを想定して組み立てています。背泳ぎと平泳ぎ、クロールの3種目は、バタフライを泳いだあとの種目ですので、ある程度頑張る練習で身体を疲れさせてから、背泳ぎや平泳ぎを行なう、というイメージですね。

例えば上記メニューのSwimは、まさに個人メドレーのレースを想定してあります。バタフライは頑張るよりも、良いフォームでテンポ良く泳ぐことを重視します。続けて行なう背泳ぎは、私の苦手種目でもあるので、短いサークルで頑張るところにしています。背泳ぎをある程度高い強度で追い込んでから、身体が疲れたところでも抵抗の少ないストリームラインを意識して平泳ぎを行ないます。最後の自由形も、個人メドレーの最後をイメージして、キックをしっかり入れて泳ぎます。

そして最後は、200m個人メドレーのオールアウト。疲労がある中でも、自分がどのくらい泳げる実力を持っているかを常に図っておきます。特に400m個人メドレーは、200mくらいなら身体が疲れたところでも、

頑張れる体力がないと泳ぎきれないので、自分が400mに出場できるかどうかを試す意味もあります。大会前には、最後のメニューを100m×4本や50m×8本といった、ブロークメニューに切り替えて、レースへの仕上げを行なうようにしています。

長い距離の練習は条件がそろわないと本格的に行なうのは難しいので、例えば100m×4本なら50m×8本にするなど、普段は距離やサイクルをできる範囲でアレンジしています。目的さえ変わらなければ、どれだけアレンジしてもいいと思っています。メニューの細かい内容よりも、レース展開をシミュレーションし、それに添って組み立てることが私の練習の大きなポイントです。

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
(国士館大学 理工学部健康医工学系)
地神 裕史



日本水泳トレーナー会議
(こん整形外科クリニック
リハビリテーション科)
中村 拓成

第12回

エコーにみる肩関節の状態と適切な運動指導

2016年度も全国各地で短水路地方大会が開催されました。我々も長野会場、広島会場、大阪会場、川崎会場にお邪魔させていただきました。例年通り個別のオンラインシヨニングと集団ドライランドトレーニングの指導をさせていただきますました。各会場の利用状況は、長野会場は個別45名・集団12名、広島会場は個別39名・集団45名、大阪会場は個別30名・集団31名、川崎会場は個別39名・集団58名でした。

会場によってスペースや場所の兼ね合いで利用状況が多少異なっておりますが、個別コンディショニングに関してはどの会場でも大変盛況でした。本場にありますがとうございました。今後はジャパンマスターズ、ウーマンズスイムフェスティバル、スプリント選手権でサポートさせていただきます。喜んでいただいておりますので奮ってご利用ください。

さて、昨年のスプリント選手権にご参加された方は記憶に残っているかもしれませんが、スプリント選手権では超音波画像機器（エコー）を用いて肩関節内の筋や関節の状態を確認し、適切な運動を指導するという新たな試みを行いました。今号はその際の様子や集計結果を簡単にご報告させていただきます。

そもそも肩関節にエコーを用

いることで何が明らかになるかというと、①上腕二頭筋に水がたまっているかどうか？ ②棘上筋や棘下筋、肩甲下筋といった肩のインナーマッスルが切れていないか？ ③これらの筋に石灰化が生じていないか？ ④筋が付着している骨の部分が変形していないか？ などを見ることが出来ます。

筋の中に水がたまっている状況はその筋に炎症が生じていることを表します。筋が部分的に断裂してしまっている場合も炎症が起きますが、単純に使用しすぎた筋をケアしないで放置しているような場合も、炎症が長期化することで水がたまった状態になってしまいます。そのような状態がさらに進むと、筋の中に異物である石灰を形成してしまい、筋が伸びたり縮んだりする際のゴリゴリした感じや痛みを引き起こす原因になります。

また、筋は両端が骨に付着しています。よって、筋が伸び縮みを繰り返すことで付着している骨の一部が引っ張られ、骨がふくらんだり、めくれてしまうような現象が起こります。

このようなさまざまな肩周囲のトラブルは、同じような場所に痛みを訴えている場合でも対処方法が全く異なります。今回ご利用いただいた方々には、エ

コーの結果を踏まえて肩の中で特にどの部分に問題がありそうか？ その症状を和らげるためにはどのような運動を行なったほうが良いのかアドバイスをさせていただきますました。利用された方々からは「どこに行っても骨は異常ないって言われて…」、「何が原因かわからなかったけれど、安心した」などの声が聞かれました。

今回、実施させていただいて一番驚いたことは、肩甲下筋に石灰が存在している人の割合が予想よりも多かったこと、これらの多くの方がその部分には痛みを感じていなかったことです。

肩甲下筋は肩関節を内旋させる筋で、水泳特有の水をつかむときに使用する筋です。マスターズスイマーにこれらの筋の石灰化が生じやすいのは、普段から使用頻度が高いことに加えて、練習などで筋を使用した後のストレッチやアイシングなどのケアが不十分であることが挙げられます。

今後は、これらの石灰の存在が日常生活に支障をきたすものなのか、それとも水泳を楽しむ上では避けては通れず、全く気にしなくても良いものかどうか、注意深く検討していく必要があると思われました。



▶ エコー計測の様子

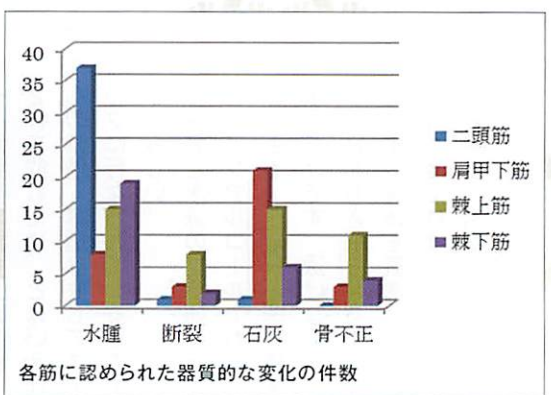


▶ エクササイズ指導の様子



▶ 上腕二頭筋内に見られた水腫

▶ 肩甲下筋内に見られた石灰



ライトアップ スイミングライフ

第 53 回



辻 憲昭さん
(70歳 S・パティオ)

70歳区分 200m平泳ぎで 自身初の 世界新記録達成!

35歳からマスターズ水泳を始めた辻さんが、プールから離れたことは過去に2度。8年間仕事に専念した50代と、病で1カ月半泳げなかったこの春だった。離れていたから見ええたもの——辻さんの新たな願いは、社会人時代の活躍にも世界新記録にも劣らない宝物だ。

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1946年、長崎県大村市生まれ。社会人時代はバタフライの選手として日本選手権、国体で活躍。35歳で始めたマスターズ水泳では、他の種目にも挑戦したいと、自由形や個人メドレー、平泳ぎで日本記録を出した。40歳から本格的に平泳ぎに取り組み、今年1月に200m平泳ぎ70歳区分の世界新記録を樹立した。

「新春マスターズスイムミート2016大阪会場」200m平泳ぎで3分2秒34の世界新記録を樹立した力強い泳ぎ。100m平泳ぎでも日本新記録をマークした(写真:報知新聞 大阪本社)



泳げる幸せを実感!

今年1月の「新春マスターズスイムミート2016大阪会場」にて、200m平泳ぎで自身初となる世界記録樹立を果たした辻憲昭さん。従来の記録を2秒以上縮める圧巻の記録だった。しかしレース後のインタビューで「まだまだ満足していませんよ」とさらりと云っての、さらなる記録更新に意欲をみせた。

ところが2月末に思いがけず感染症に見舞われ入院、1カ月半プールに入れない事態になった。マスターズ短水路大会には4会場にエントリーし世界記録を連発するはずだったが、2会場を棄権、レースに復帰できたのは、くしくも3カ月前に世界

記録を出した同じ会場だった。プールに立つた辻さんは「あ

〜大会っていいな、仲間がいていいな、泳げるって幸せだな」としみじみ実感したという。「有頂天になって、ともすれば記録に振り回されるところでしたが、今回の病気のおかげで一日も長く仲間とともに泳ぎ続けたいという思いを新たにしました」と、3カ月前の喜びとはまた違う、静かで確かな幸せに目を細めた。

マスターズの練習は「納得のいく我慢」!

辻さんは社会人時代、バタフライの選手として日本選手権に6度、国体に8度出場した。50mバタフライでは日本記録ファンキング1位になるなど、仲間が

らは「バタの辻」と恐れられる存在だった。

35歳でマスターズ水泳を始めてからは、いろいろな種目を泳いでみようという個人メドレー、自由形、平泳ぎにチャレンジ。40歳からは、平泳ぎがおもしろくなって本格的に取り組みようになる。しかし50歳になると仕事に忙しくなり、52歳から8年間は仕事一筋と決め、水泳を封印した。

60歳定年で水泳を再開、エスパティオの会員になって休館日以外は毎日練習に通う。週6日、お昼の時間帯に主婦や定年組と一緒に3000mほど練習している。「若い人と一緒に練習したり会話をすることで、若さを吸収しています。世界記録に挑戦したときもチームメイトのプ

ールサイドでの声援にずいぶん後押しされました」と言う。現役時代はコーチに上から指導され、泳がされていた感がぬぐえなかった。しかし今は、水の中の仲間と同じ目線で練習に取り組めるのが楽しいそう。

「練習は、えらい。(きつい)ものです。でも自分で自分を追い込むのは『納得のいく我慢』なので耐えられます」と言い、メニューの中でも集中する個所を決めて、そこだけは妥協を許さないで取り組んでいる。そして、筋トレは全くしないと断言。「マシン相手に負けず嫌いを発揮すると故障してしまいますからね。泳ぐ筋肉は泳いでつけるのが一番!」ときっぱり。

へビースモーカーだったのが35歳のときに禁煙、酒豪だったが3年前にお酒をやめ、今では唯2杯を飲むだけ。とはいえ辻さんの禁煙、禁酒は決してストイックに行なわれているものではないらしい。

「仲間と水泳の話で盛り上がり、ノンアルコールでも十分に酔えますよ(笑)。僕の趣味は水泳だけです。泳げなくなったら手足をもぎ取られるようなものです。身体を気遣うのは、記録のためではなくて、いつまでも仲間と一緒に泳いでいきたいから...ただそのためですよ」と言っていて微笑んだ。

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

大地震に見舞われた熊本よりお便りをいただきました。

今年も短水路大会で一番好きな熱海会場に出場。今回から3日間となり規模も拡大しました。選手へのおもてなしで、会場の外では熱海水祭りというイベントも開催されました。海の幸、おふくろの味、スイーツなど熱海の魅力的なお店7店が出店しているのもこの大会の素晴らしい所です。私の成績は200m背泳ぎが2位、100m背泳ぎが3位でした。

小林浩充(サーラ豊橋)

「短水路の熱海会場は6年前に1日開催の大会として始まりましたが、2年目から2日間、今年は800m、1500mの種目も加えて3日間の開催となりました。熱海市、熱海市観光協会など、多くの地元の方々の応援をいただいております。主管のマリンスパ熱海の皆さんは「年々グレードアップしていく!」と張り切っておられます。マリンスパ熱海ではマスターズチームの合宿の受け入れもしているそうです。」

(日本マスターズ水泳協会 副会長 高木忠之)



みなさまには励ましのお言葉と温かいご支援をいただき、まことにありがとうございます。また、短水路福岡大会におきまして募金箱を設置していただき大変感謝しています。

私の住む地域は幸い被害が少なく、せめてものお手伝いをとボランティアに参加してきましたが、そこで見た地震の爪あと…大変凄まじいものでした。ショックでした。このような状況下では、泳ぐことはおろか多くの人たちが通常の生活に戻るまで長い時間がかかることでしょう。

けれども連日まだ余震の続く中、久しぶりに泳いだあとはめまいなどの体調不良が治まり、水が体に呼び戻してくれた変化からあらためて泳ぐことの素晴らしさに気づかされました。

私たちチーム熊本のシンボルであるアクアドーム、今は使用できない状況ですが、必ず復興して「ひのくに大会」を開催します。そのときにはどうぞみなさま熊本へ泳ぎに来てください。アクアドームをみなさまの笑顔の花でいっぱいにしていただきますよう心からお願いいたします。米加田 愛(abys代表)

「多くの短水路大会会場が熊本大震災への募金活動をしていただきました。本当に大変な出来事でしたが、一日も早く復興され、「ひのくにマスターズ」の再開を期待いたします。」(日本マスターズ水泳協会 副会長 大河内吉行)

「熊本城の屋根や石垣が崩れた大震災は衝撃でした。水泳関係者にとって、アクアドームやスイミングのプールが使えないのは悲しいです。今も不自由な生活をされている皆様、一日でも早い復興と笑顔を取り戻されますことを祈っています。」(日本マスターズ水泳協会 常務理事 村山よしみ)

短水路大会 写真・館

川崎会場で行なわれた抽選会で「団体賞」をゲットしたコナミ府中のみなさん。来年、無料でエントリーできる特典つきです。おめでとうございます!



みなさまからのお便り 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。みなさまからのお便り、お待ちしております。

第2回



田中千代実
(広報委員)

水泳大好きライターのマスタース取材こぼれ話

バタフライルール改訂で話題騒然!

今回のバタフライ規則改訂は、マスターズスイマーの大きな話題になりました。今までのマスターズルールには「1ストロークの動作中に体の一部が水上に出れば 体が完全に水没することが許される」という一文があったのですが、これが削除され水没が違反行為となりました(15M規則内は除く)。これは 2021年に福岡で世界マスターズ水泳選手権開催が決まり、FINAルールにのっとりの方針から、以前からバタフライの潜水泳法(?)は 水中で推進力を得たとして世界マスターズでは違反をとられる可能性が高かったということです。

とはいえ、このルール改訂で「高齢者やビギナーのバタフライ参戦のハードルが高くなるのでは?」とか「果たして自分のバタフライは大丈夫なの?」といった心配が多く聞かれました。

実際今年の短水路大会でどのようなケースがあったかを調べてみました。

初心者や高齢者によくあるシーソーのように浮き沈みの大きいバタフライは多くの場合 頭が沈んでいるときには体の一部(多くは足)が水上に出ていることにはほぼなかったとのことでした。またボディポジションの安定した通常のバタフライも同様にOK!違反になるのは、あえて潜ってけのびやキックで進んだり、折り返しとゴールタッチで潜り込んだ場合だそうです。

ルールは公平に競技をするには大切なものです。競技役員はズル泳ぎを厳しく判定しながらも「せっかくチャレンジしている選手が失格にならないように!」と祈る気持ちで監察しています。コーチや仲間泳ぎをチェックしてもらい、せっかく泳ぎ切ったバタフライレースで違反を取られることのないようにしておきたいですね。(200mや400m個人メドレーだったらショック過ぎます~!?)

東武スポーツクラブ プレオンせんげんだい

埼玉県越谷市

不屈の7連覇達成!

私たちのチーム「プレオンせんげんだい」は、埼玉県越谷市、東武スカイツリーラインのせんげん台駅から徒歩1分。駅から見える東武スポーツクラブにあります。

プールは2フロア吹き抜けの、明るく広い空間に8コース。頑張る人がそろうているので、東武スポーツクラブ主催のプレオン大会（東武マスターズ対抗水泳大会）でも開催以来、なんと第1回から不屈の7連覇達成。今年も320歳区分リレーをはじめとする37組のリレーを組んで逃げきりました。

理想の「3高(好)」

かつて、理想の男性を「3高」と表現しましたが、私たちのチームは理想のマスターズの「3高(好)」です。1に高年齢、2に好タイム、3に好人物ぞろいだからです。

マスターズ登録者数41名のうち、実に3分の2に当たる27名が60歳以上。70歳や、80歳以上も15名います。好タイム、好人物ぞろいと言うまでもありません。

若手も自主練習して頑張っています。

ですが、シニアの元気さにはかなわないようです。

5年後は福岡へ大遠征

先日87歳になる大姉御のMさんが言いました。「私5年後の福岡に出たいと思っていますのよ」と。そうです。5年後の福岡の世界マスターズにはMさんをはじめ、せんげんだいの水くさい仲間たちが一挙、大遠征する予定なのです。ひとりじゃないから頑張れる。仲間がいるから続けられるのです。同じ地域に住んでいても通常なら出会うことのない老若男女の方々と、プールを介して同じ目標に向けて切磋琢磨するおもしろさ、楽しさ。せつかくのこのご縁をさらに広げていけたらと、ワイワイガヤガヤ、若くてかわいいコーチの号令のもと今日もトレーニング開始です。(文◎小越尚子)

協会からのお知らせ

2016年度 短水路大会 20傑ランキング販売について

2016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販売開始です。宅急便代金引換による購入も可能です。ご希望の方は「2016年度 短水路大会20傑ランキング購入希望」とご記入のうえ郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記して、FAXもしくはメールにてご注文ください。

FAX番号: 03-3512-8224
メール: masters@masters-swim.or.jp

「水泳の日」イベント開催

8月14日(日)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。

観覧ご希望の方には、ジャパンマスターズ大会会場に入場券を配布します(先着200名)。

イベントの詳細内容は、日本マスターズ水泳協会ホームページからご覧いただけますので、どうぞご参加ください。

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



今年で
プレオン大会
7連覇

▶短水路大会
さいたま会場
アテナプールにて

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
3日(土)~4日(日)	第24回神奈川マスターズ 長水路水泳大会	(一社)神奈川県水泳連盟	横浜国際プール	L	柏木孝夫	0466-33-6732	7月21日(木)
4日(日)	多摩ロング水泳競技会2016	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20日(水)
4日(日)	2016アローマメロンイタ マスターズ大会 in ToBIO	静岡県スイミングクラブ協会 事業企画委員会	浜松市総合水泳場 ToBIO	S	山下松久	0538-32-4119	7月15日(金)
9月 11日(日)	第23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・神谷	[FAX] 092-845-2061	7月28日(木)
18日(日)	2016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 コミュニティプール	S	平原志郎	084-934-6994	7月15日(金)
19日(月)	2016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 8日(月)
23日(金)~25日(日)	レインボーカップマスターズ スイミング in NAGOYA	(一社)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	8月 1日(月)
25日(日)	2016年度 第31回 高知マスターズ水泳大会	高知県マスターズ水泳協会	くろしおアリーナ	S	横山顕介	088-832-1954	8月25日(木)
9日(日)	第12回 深谷ディ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 2日(金)
15日(土)~16日(日)	第20回千葉マスターズ 水泳選手権大会	(一社) 千葉県水泳連盟	千葉県国際総合水泳場	L	鹿倉理恵	[FAX] 047-451-1888	9月 5日(月)
16日(日)	第23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 5日(月)
10月 16日(日)	第27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(水)
23日(日)	第1回 中京チャレンジマスターズ2016	中京清泳会	三重交通Gスポーツの社 鈴鹿水泳場	S	伊藤博康	090-8953-9589	8月31日(水)
30日(日)	第4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	福原 博	090-4497-5005	9月13日(火)
13日(日)	第31回アテナマスターズ 水泳競技会	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13日(木)
11月 13日(日)	2016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 事業企画委員会	静岡県富士水泳場	S	山下松久	0538-32-4119	9月22日(木)
19日(土)~20日(日)	第18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	山本・目黒	0594-31-1286 059-365-0450	9月 9日(金)
12月 25日(日)	KAKOGAWAマスターズ スイムミート2016	KAKOGAWAマスターズ実行委員会/ 神鋼不動産(株)	平荘湖アクア交流館	S	緒方・藤田	079-433-1100	10月25日(火)