

2016年9月10日

# マスターズ News {ニュース}

2016 September 第126号



MASTERS



【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

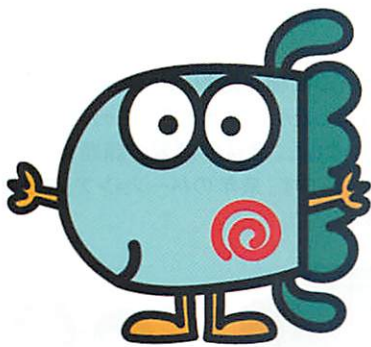
【発行人】高橋繁浩

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

## TOPICS

### 協会キャラクター決定

日本マスターズ水泳協会のキャラクターが応募多数の中から決定しました。愛らしいマンボウの愛称は、決まり次第お伝えします(詳細は中ページ、巻末ページにて掲載)。



### 8月14日「水泳の日」

リオ五輪競泳最終日の現地8月13日、国内では8月14日「水泳の日」イベントが実施されました。水泳の日は、水泳4団体(日本水泳連盟、日本マスターズ水泳協会、日本スイミングクラブ協会、日本障がい者水泳協会)が共催するイベントです。

今年は、午前がリオ五輪応援イベントとして、パブリックビューイングで選手たちに声援を送りました。午後には各種目のクリニック(競泳、飛込、水球、シンクロ、OWS)が、オリンピックOB、OGによる指導で行なわれ、日本古来の日本泳法のクリニックもありました。

### 「WSF2016」20回記念大会

10月1-2日に開催される「WSF2016」は、本年度20回記念大会を迎えます。多くの皆様のご参加を、千葉県国際総合水泳場にてお待ちしております。

### 第11回日本スポーツグランプリ水泳部門 鴨下さんが受賞

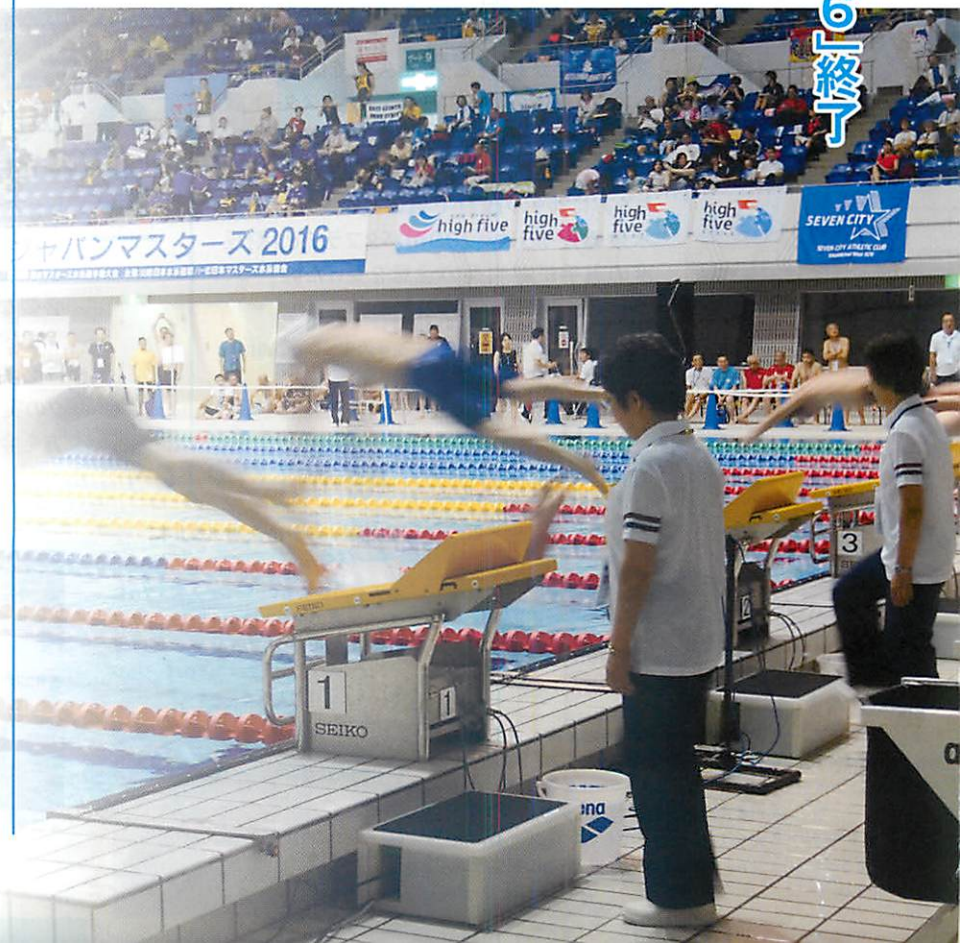
日本体育協会より、長年にわたりスポーツを実践するとともに顕著な功績を挙げられた中高年齢層の個人・グループに対し授与される日本スポーツグランプリに、鴨下美江子さん(88歳・サンウェイ)が決定しました。また、林崇さん(83歳・ウエスタン)も高知県推薦で受賞されます。授賞式は10月1日、岩手県国民体育本大会にて行われます。

Head Line News

1 「ジャパンマスターズ2016」終了

4年に一度の夢の祭典、ブラジル・リオデジャネイロ五輪の開催を2週間後に控えた7月14〜18日の5日間、「ジャパンマスターズ2016」が千葉県国際総合水泳場で開催されました。第33回大会には、全国から1309チーム、6115人(男子3288人、女子2827人)が参加。ベストタイム、新記録に挑戦と、参加者の思いはさまざまですが、5日間の熱戦をそれぞれ思いで楽しみました。新記録は、世界新記録突破2個、日本新記録27個が新たに樹立され、新記録に挑戦する意識の高さを感じました。

参加者の皆様の負担を減らし、より参加しやすい大会にしようとして毎年新たな試みをしているジャパンマスターズですが、今回は選手入場がよりスムーズに行えるよう、公認記録証の大会当日配布を廃止し、参加章引換券で選手の都合に合わせて参加章のみを引換える方式に変更しました。また、録画したレースの様子を会場で放映し、自分の泳ぎを確認できる場も試みました。表彰式では、30回出場が6人、20回出場が51人、10年連続出場が127人という多くの方が受賞され、184人の名前が読み上げられるなか、カメラが一人一人の喜びの姿を捉えました。





今年のジャパンマスターズも、参加者の皆さんに、より快適にレースに臨んでいただける工夫、より楽しく、より有意義な時間を過ごしていただけるサービスなど、さまざまな取り組みに挑んだ5日間となりました。

## ジャパンマスターズ2016 TOPICS

TOPICS

### 3 マスターズ水泳協会のキャラクター決定

4月より募集していたマスターズ水泳協会のキャラクターが、600件近い応募の中から決定した。選ばれた理由は、単純でかわいらしく、小さい子供も描きやすく真似できる、そして親しみやすい、とのこと。

最優秀作品を受賞した望戸真由美さんに感想を伺った。「マンボウは万と宝(万宝)という説があるそうです。お守り袋に見た目が似ているということらしいですが、それとは別にいい感じだと思いました。いつもおっとりとして泳ぐ愛くるしい形のマンボウがかわいいかなと。そして危険が迫ると猛烈な速さで泳ぐこともできる。愛されて皆様が仲良くできるキャラクターにしました。チャームポイントは、ぐるぐる印のほっぺです」

▶最優秀作品の権を贈られた望戸さん



TOPICS

### 1 1時間後にレース映像を放映

試験的に今年から1時間前のレースが映像で見られる画期的な企画が行われた。

日を追うごとにマスターズスイマーの数が増えていき、皆さん「1時間より少し前に来るとベストですね」と慣れた感じ。

レース映像を見ていたジェルススポーツクラブ高崎の佐々木幸子さん(60歳・右)、佐藤尚子さん(59歳・左)に感想を聞いた。「100m自由形はラストのところが少し映像が飛んでいましたが、反省点が見られて良かったです。今年は川田浩義コーチが不在のため、この企画はとてもありがたかったです。1人で参加された方にはおすすめです。今後もぜひ続けていただけたらうれしいです」(佐々木さん)

「昨日100mバタフライの映像を見ました。自分では手足が思うように動かず疲れていましたが、ビデオを見てちゃんと手も上がっていてキックもできていました。今後の練習の課題が見つかったので、まずは練習に励みます。来年のバージョンアップした放映に期待します」(佐藤さん)



▲レース映像を見入るお二人



▲佐々木さんと佐藤さん

TOPICS

### 4 朝のアップで公式スタート練習を!

今回の競技で特記すべき喜ばしい傾向は「スタート違反」(※1)が減ったこと。これは「構えの合図で静止する」というルールが徹底されてきている証だろう。

一方、一番多かった失格は、平泳ぎにおけるスタートの浮き上がり時の泳法違反※2だった。「ひとかきひとけり」で浮き上がれずに、ふたかきめを水中でかいてしまうケースだ。スタート台の高さやバックプレートの使用などで、いつもより深くもぐったり、水深の違いで浮き上がりの感覚が変わることがある。こうした失敗を防ぐためにも本プールでのアップを行い、公式スタート練習で浮き上がりを確認することがおすすめだ。

次に多かったのは「リレーの引き継ぎ違反」。ちなみにルール改訂で気になるバタフライの水没違反※3は、200mバタフライで1割程度の選手が審判長の注意を受けた。

- ※1 出発合図の前にスタートした
- ※2 スタート及び折り返し後、両腕が内側に向かう前に頭が水面上に出なかった
- ※3 スタート及び折り返し後の15mを除いて、体が完全に水没していた



TOPICS

### 2 恒例のコンディショニングブース開設

16日と17日には、マスターズニュースで連載中の日本水泳トレーナー会議の先生方がコンディショニングブースを開設。個別コンディショニングは 申込と同時に予約が殺到する人気ぶり。選手はマッサージやストレッチを施してもらい、それぞれに必要なエクササイズの指導を受けた。

また定員20名で「速く泳ぐためのからだづくり」と称し、水泳に必要な柔軟性や筋力をつけるためのドライランドトレーニングの実技指導も行われ、参加者には「教わった自己ケアのやり方を今後生かしたい」と好評だった。



▲個別コンディショニング



▲ドライランドトレーニング

## mini TOPICS

### 参加賞バッジと入賞メダルに「チーバくん」

本大会の参加賞のバッジと入賞メダルには、千葉県のマスコットキャラクター「チーバくん」があしらわれている。バッジのデザインはチーバくんが泳いでいるバージョンで「かわいい」と人気だった。



### 北島康介選手が応援に来場

大会4日目、アテネ・北京五輪の金メダリスト、北島康介選手が観戦に訪れ、「皆さん、頑張ってください」とアナウンスを送ると、会場からは歓声が上がった。「マスターズスイマーは現役選手に負けないくらいテンション高く水泳に取り組んでいて、ジャパンマスターズは元気をもらえる大会です。いつか僕もマスターズ大会に出ることがあるかもしれません」と話してくれ、家族とともに観覧席からも声援を送った。



# 日本記録樹立 おめでとう!



「今回は50mバタフライ、50m、100m、200m自由形の4種目にエントリー。世界記録を狙っていたが逃した。9月には世界記録を狙います」

**松本 弘さん**(80歳) T.風林火山  
50mバタフライ37秒28 50m自由形32秒46  
100m自由形1分14秒24 200m自由形2分53秒00



「メドレーリレーで世界記録に及ばなかった悔しさをぶつけた結果です!」とリーダーの淳一さん。チーム代表の錦野旦さん(写真中央)も祝福に駆けつけた。

**ザ・スター**(120歳区分)  
福井友弥さん(30歳)、福井淳一さん(32歳)、  
松永和夫さん(31歳)、富樫広之真さん(32歳)  
4×50mフリーリレー 1分35秒29



「ボディポジションを意識したのが功を奏し、オリンピック選考会よりもタイムが上がりました。指導に生かすためにも、いろいろな種目に挑戦しています」

**石井 諒さん**(26歳) S.W.A.G.  
50m自由形 23秒17

ジャパンマスターズ2016

大盛況!!

# 競技編

## 世界記録突破 おめでとう!



**高倉 章さん**(75歳) コナミスポーツクラブ福岡天神  
100mバタフライ 1分22秒77

### 30年ぶり2度目の世界新記録

「人工関節が入り平衡感覚がないので、飛び込むまでが一番大変です。45歳のときに2回目の世界記録突破です。とにかく下半身を鍛えています。テニスや器械体操をやっていたのが相乗効果を上げているよう。2021年、地元での開催となる世界マスターズに参加することが目標です」



**樋谷 孝男さん**(85歳) 鎌倉マスターズスイミングクラブ  
100m平泳ぎ 1分51秒56

### 予期せぬ世界新記録に驚く

「日本記録しか頭になくて、世界新記録だと聞き驚いている。2年前は日大水泳部OBとしてリレーで世界記録を出し、個人では初めてです。85歳になり練習方法を変え、泳ぐ距離を減らし、キック、プルは壁を使い、かなりの時間を費やします」  
また20回出場表彰も受け、喜ぶも一入のようだった。

## 激戦区の優勝者

50m自由形の参加者は総勢2299名と種目の中で一番多く、女子60歳区分は137名、男子45歳区分は177名がエントリーした。



**本間千穂さん**  
(60歳)  
フィットネスクラブ  
東京ドーム  
33秒36

### 選歴に花を添えられました

「60歳になってまだいけるという自信がきました。さらに区分で一番聞き、記録とともにうれしさも倍増。選歴に花を添えられました」

## 激戦区の優勝者



**パーカー・Aさん**  
(46歳)  
大崎楽泳会  
25秒52

### 若いスイマーには負けられない

「練習レベルの高い「花鳥水月」チームに参加させていただくようになり、タイムが上がりました。代表の都築さんには感謝しています。自己ベスト更新を目指します」

## はじめまして! 初出場



**小熊直子さん**  
(56歳・右)  
**政藤久美子さん**  
(47歳)  
新潟・アクシーMAKI

### うれしい初出場のおふたり

「200m自由形に出場しました。今までコーチや先輩に言われたことを走馬灯のよう思い出しながら泳いだ。5m、25mラインがなく、「進んでない!」と思い必死でかきました」

## チーム紹介



**池田理史さん**  
(48歳・右)  
**宇佐美博一さん**  
(37歳)  
東北大しづき会

### 高齢者スイマーを手本にしたい

東北大学水泳部OB、OG12名で5年前に登録。代表の池田さんは「水泳は生活の一部。激戦区45歳区分の人と競い、挑戦でき、張り合いにもなる」。宇佐美さんは「大会に参加することでモチベーションを上げ、力がついている。水泳から離れていたで水の中に入ると帰ってきたと思う。2人の目標は「生涯現役高齢者のスイマーの前向きな姿を手本にしたい」



### 福島から姉妹で遠征

240歳区分の4×50mフリーリレーに出場。滋野さん姉妹は30歳を過ぎて一緒に水泳を始め、2人で20回出場を目指している。年下のメンバーは、「練習でも先輩に引っ張ってもらっています」と好タイムに笑顔満開。

**大津敏恵さん**(55歳)  
**滋野圭子さん**(65歳)  
**古澤久美子さん**(54歳)  
**滋野純子さん**(67歳)  
スポーツクラブライフ

## 9種目参戦!



**早川王朋さん**  
(51歳)  
コナミスポーツクラブ  
川崎

### 50傑にいろいろな種目で載りたい

リレーも含めて10種目に参加し個人7種目で入賞した。途中で、疲れは出ていないかと質問されると、「少しずつ疲れはたまっているように思えるけれど、楽しいことをやっていると感じない。いろいろな種目を泳ぎ、50傑ランキングにいろいろな種目で載りたい」



# 出場おめでとうございます!

30回出場の皆さん



ジャパンマスターズ3日目の7月16日、30回出場者(6名)、20回出場者(51名)、10年連続出場者(127名)の表彰式が行われた。総勢184名の受賞者が高橋繁浩会長より賞状を授与され、大型電光表示板に一人一人の喜びの表情と名前が映し出された。

副賞として10年連続者には楯、20回出場者には楯とバッグ、30回出場者には楯とリュックが贈呈。観覧席の貴賓席にて集合写真の撮影が行われ、表彰者は「貴重な経験ができた」と二重の喜びだった。

ちなみに、ジャパンマスターズの表彰は各チームからの申請により行われている。開催要項に添付の申請書を期間内に提出する形式なので、希望者は申請をお忘れなく。



副賞の楯、リュック、バッグ

平塚 和子	(セ・清瀬)
天辰 真由美	(東京SC)
矢吹 容子	(コナミ西新井)
前田 貴子	(mimiSC)
角田 貞子	(NAS永山)
小湊 淳子	(メ・八王子)
東 里沙	(NAS桜ヶ丘)
加藤 忠明	(そーすいかい)
前島 祐美子	(そーすいかい)
小島 恭子	(ル・早稲田)
山田 歌奈女	(ル・早稲田)
野々山 慶美	(サン松田SC)
守尾 静子	(SAT雪ヶ谷)
小山 泰司	(TIP大泉)
日口 章代	(スプラ小平)
小澤 広子	(雷神組)
植田 俊介	(コナミ二子)
櫻井 光彦	(コナミ武蔵野)
関谷 直美	(ル・石神井公)
内田 興蔵	(YM朗泳会)
成瀬 紘一	(YM朗泳会)
羽生 忠志	(YM朗泳会)
石川 恵美	(Jokers)
垣尾 将貴	(Jokers)

鬼頭 洋文	(JOY-X)
乳井 美樹	(JOY-X)
津田 直明	(オアシス新宿)
中山 典子	(Style1)
井山 恵美子	(TIP喜多見)
上杉 幸嗣	(TIP喜多見)
森 久美子	(ヤマトモリ)
紺野 忠大	(ル・東伏見)
伊藤 純子	(メ・調布)
初谷 彰朗	(メ・調布)
青木 幸子	(ストライダー)
伊藤 敏也	(ストライダー)
小越 敏	(ストライダー)
吉野 治子	(セ・成城)
山口 輝一	(K-AQUA)
三國屋 厚	(メ・三鷹)
飯田 辰徳	(ジースリー)
近藤 香	(STMOON)
青野 美也子	(横浜・旭)
桑野 美佐	(イトマン百合)
辻浦 晴美	(イトマン百合)
吉尾 チイ子	(イトマン百合)
亀山 恵理子	(レオSS)
坂本 京子	(レオSS)

内藤 洋子	(レオSS)
奥田 裕計	(チャンピオン)
本多 和也	(チャンピオン)
柴原 和可	(横浜深谷SC)
鳥田 央	(こもれび・B)
遠山 晴之	(ホッピーズ)
吉村 敬子	(コナミ洋光台)
高橋 澄枝	(さがみGP)
並木 政和	(並木一派)
青木 晋	(ザバス藤が丘)
小口 栄治	(ザバス藤が丘)
小口 真利子	(ザバス藤が丘)
兼森 伸兒	(ザバス金沢八)
大矢 順子	(ル・海老名)
高木 ミキ子	(ル・海老名)
常岡 泰治	(コナミ新百合)
長島 則夫	(協栄SC座間)
鈴木 章弘	(ダイド-水夢)
風穴 研一	(PLEX-K)
越智 義夫	(T・カナロア)
荒木 洋子	(T・風林火山)
太田 礼子	(T・風林火山)
新井 陽子	(ナガデン中野)
林 美智代	(ダッシュ新潟)

多田 博則	(JSS長岡)
新保 邦子	(チームアマン)
免坂 智恵子	(チームアマン)
小原 佐智子	(ル・沼津)
小野 紘之	(浜松SC)
瀬戸 学	(安城MSC)
小田 晃央	(名鉄SS半田)
山口 昌昭	(メッツFC)
中井 康明	(ムラタSC)
渡部 慎哉	(枚方SS)
松本 浩和	(ル・泉大津)
竹山 直彦	(2bFISH)
川口 治彦	(グンゼST)
清水 順子	(RSC岡山)
芝 啓造	(広島イルカ)
徳本 泰望	(SSS防府)
田原 妙子	(益田SC)
柏井 真理	(BIG松江)
高岡 明典	(コナツ・古)
畑田 啓一郎	(コナミ徳力)
我喜屋 京子	(波之上SS)



## ジャパンマスターズ2016 表彰

# 30回、20回出場、10年連続



10年連続出場の皆さん



20回出場の皆さん



10年連続出場の皆さん



20回出場、10年連続出場の皆さん

(出場種目の都合で別撮影となりました)

### 30回出場 6名

桐原 千代子	(柏洋S)
佐敷 定雄	(柏洋S)
藤井 幹雄	(YM朗泳会)
杉浦 秀夫	(安城MSC)
松山 延也	(名鉄SS半田)
原野 富美佳	(小郡SS福岡)

### 20回出場 51名

志村 政子	(稲毛インター)
水嶋 義次	(稲毛インター)
田辺 とく子	(セ・長沼)
長山 憲子	(ル・佐倉)
佐藤 賢助	(東武かしわ)
高橋 浩子	(草加SS)
那須 恵子	(草加SS)
松沢 千代子	(草加SS)
岡崎 智樹	(えいゆう埼玉)
鈴木 智己	(スプリング)
黒澤 太平	(あめんぼ)
前田 政利	(スイミー89)
田中 千代実	(コナミ西葛西)
根津谷 恭子	(コナミ西葛西)
小山 和	(東京マリン)

大塚 裕子	(高井戸SC)
長谷部 邦夫	(ドゥ豊洲)
木原 みね子	(東急たまがわ)
金井 信子	(東京ドーム)
幸保 純也	(東京ドーム)
西川 正夫	(東京ドーム)
長谷川 庄司	(東京ドーム)
黒澤 喜美子	(P-WOSH)
小林 健	(SAT雪ヶ谷)
小澤 淳	(雷神組)
佐藤 順子	(両国きんぎょ)
滝川 直美	(YM朗泳会)
丸山 幹雄	(YM朗泳会)
佐藤 亜紀	(T2)
大久保 俊彦	(オアシス新宿)
小野 てる子	(メ・三鷹)
細川 伯允	(ホッピーズ)
小林 基久	(セ・二俣川)
野島 久枝	(セ・二俣川)
兵藤 治志	(コナミ川崎)
樋谷 孝男	(鎌倉MSC)
川野 常代	(NSP上溝)
松尾 徳臣	(コナミ洋光台)
鈴木 順也	(ムラサキSP)

長浜 重紀	(セ・F東戸塚)
矢部 信	(セ・F東戸塚)
二宮 章子	(協栄SC座間)
長嶋 砂夫	(ハマシティ)
小林 喜代美	(T・風林火山)
安田 哲雄	(しんまいこ)
亀井 美尚	(ビート舞鶴)
高本 嘉之	(枚方SS)
福井 稔	(ask)
今井 宏樹	(コナミ川西)
武政 英幸	(凌泳会)
渡辺 悌	(SC田原本)

### 10年連続出場 127名

佐藤 勝美	(F-SWIM)
江川 勝子	(JUMP)
齋藤 文子	(JUMP)
庄司 明子	(AQUA仙台)
高橋 誠	(イトマン向山)
井野口 稔	(アップル高林)
岩崎 明	(セ・前橋)
荒木 康光	(ZEST)
更科 勝栄	(セ・F宇都宮)
大口 昭二	(ビッグツリー)

笠原 恵子	(ビッグツリー)
寺田 聡一	(JAC土浦)
田中 彰	(日本トレンセン)
寺門 みどり	(ル・水戸)
知久 貴行	(ささはら塾)
柏原 洋子	(SPヤマシン)
二町 悦雄	(柏洋S)
橋原 美奈	(セ・稲毛海岸)
橋本 利貞	(SD旭)
中切 浩明	(リヴァイブ)
武田 安弘	(チームタケダ)
西村 咲喜子	(セ・志木)
大塚 操	(セ・越谷)
菊池 昌一	(プレオン千間)
中村 節子	(プレオン千間)
秋葉 茂子	(W-UP)
島田 和宜	(W-UP)
関口 俊雄	(ル・浦和)
大久保 郁子	(鷺泳倶楽部)
山岸 千春	(鷺泳倶楽部)
高松 香子	(アスリエ鶴瀬)
三上 聖子	(オキドキST)
片桐 好子	(協栄SC深谷)
加藤 茂孝	(立川水協)





小野厚夫さん ▶ 68歳

KSG SSS山口

山口からファミリーで参戦

「3月の大腸がんの手術前に、お医者さんに水泳の写真を見せて『この身体に戻してください』と頼みました。『全力で治します。やれることはすべてやります』の言葉通りすべてやっていただきました。ジャパンマスターズは東京にいる90歳の母親に会うことを兼ねた親孝行の大会です。奥様もしっかりとサポートされていた。



小山くり子さん ▶ 56歳 セブシティ

高松明子さん ▶ 49歳 TIP二俣川

スイマーは食事も大切!

カルビーのフルグラ(シリアル食品)の試食に足を止める人も多かった。太りやすいのが悩みの小山さんと痩せやすいと言う高松さんは「ベスト体重を維持するのは難しいね」とアスリートの栄養談議に!?

世界最高齢スイマー



長岡三重子さん ▶ 102歳

KSG 柳井

今年も元気に出場

今年も元気に山口から参加。まあまあのタイムで足が疲れたようだ。83歳から指導している澤田真太郎代表が「重心のかけ方の練習は7~8割します」と言うだけあって、背泳ぎの多くのスイマーが苦勞する腰の位置は完璧だった。



渡辺宏美さん ▶ 38歳 新保裕美さん ▶ 38歳

ダッシュ新潟

お土産は「ばちゅぼ」グッズ

かわいさで人気の「ばちゅぼ」グッズのお店には、遠征したスイマーがお土産用にと文具やアクセサリを購入する姿が。「レースの前後は観光で、明日は上野や新大久保を探索予定です」



荒井園子さん ▶ 51歳

ウオータースライダー

ドライランドトレーニングに参加しました!

「ドライランドをやった後では前よりもストリームラインがとりにやすいのに驚き、その効果を痛感しました。今までストレッチをしなかったけれど、これからはまじめに取り組みます!」



中平信子さん ▶ 65歳 セントラル成瀬

尾川文子さん ▶ 67歳 フィッタ神辺

小椋みつ子さん ▶ 68歳 プレオンふじみ野

レース後のビデオ観戦で意気投合

65歳区分の100m自由形最終組メンバーと一緒にビデオ観戦。「招集所では話しにくいですが、レース後は自分たちのレースを見ながら和気あいあいとおしゃべりができて仲良くなりました」



須田俊輝さん ▶ 19歳

生産工ST

立石諒選手のトークショーに参加

「オリンピックスイマーの話聞いてみてたくて参加しました。僕は平泳ぎが苦手ですが、キックとプルのバランスの話がわかりやすく参考になりました」。貴重なアドバイスに加え、じゃんけん大会でサイン入りのポーチもゲット!大満足。



井上嘉代さん ▶ 86歳

イトマン横浜

血管年齢を測ってみました!

ニッスイのブースでは血管年齢測定が行なわれた。井上さんの測定結果は、実年齢よりも20歳も若い66歳!「インスタントものは食べないでバランスよく食事をし、早寝早起きをしています。週3回の水泳が健康にいいですね」と若々しい笑顔。



角田優斗さん ▶ 22歳

清泳部

ジャパン大会記念Tシャツを買いました!

ジャパンマスターズ記念グッズは色とりどりのTシャツやセームが人気。「毎年、自分用にTシャツとキャップを新調しています。今年は紺色で決めました」と早速着用。

30回表彰



杉浦秀夫さん ▶ 64歳

安城マスターズSC

ケガをせず生涯スポーツ

「私の小さな努力と、会社の協力と家族の協力、そして大会関係者のご尽力の賜です。いろいろなスポーツをやりましたが水泳が一番性に合って面白いし、やればやるだけ結果が出る。転動で泳いでいた東京の毎日スポーツクラブのスローガンだった「ケガをせず生涯スポーツ」、これに尽きます」



## 栄養と健康について

# EPAの 心筋梗塞への効果

日本水産株式会社 生活機能科学研究所  
主任研究員 柳本賢一



ジャパンマスターズでEPAサプリを提供するニッスイブース

### 魚の油に含まれる 栄養成分

和食が平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。その登録された理由の一つに、和食が栄養バランスに優れた健康的な食生活を実践するものであり、動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与するものであることが挙げられています。

つまり、健康や長寿には動物性の油が多くなりすぎることが禁物であるということです。そして、動物性の油以外の油をバランスよく摂取することを心がけると、魚の油が重要となります。無形文化遺産登録された

和食の中にも、当然、魚は重要なおかずの一つとして含まれています。

今回紹介するEPA（エイコサペンタエン酸）とは、この魚の油の栄養成分の一つです。このEPAと健康に関して最も明らかになっている作用が、心臓の病気との関係です。

例えば、日本人が普段の食事の魚料理から摂取するEPA等の魚の油の成分と、心臓の病気の発症についての関係を調査した研究があります。この研究では、40〜50歳の健康な日本人男女4000名以上を約10年間調査しました。

その結果、一日あたり900mg以上のEPAとDHA（ドコ

サヘキサエン酸）といった魚の油の栄養成分を摂取した場合、一日あたり300mgしか摂取しない人に比べて、心筋梗塞という心臓の病気にかかる割合が減ることが示されました（図1）。

### 食の変化による 摂取不足

平成17年の国民健康・栄養調査等から、日本人の平均的な魚介類の摂取量を算出すると、一日あたり80gほど魚介類を摂取していることになりました。鯖や鮭で考えると、およそ一切れくらいとなります。魚介類80gに含まれているEPA・DHAの量は概算すると約450mgで、900mgには足りていません。

また18歳以上の各年代で見

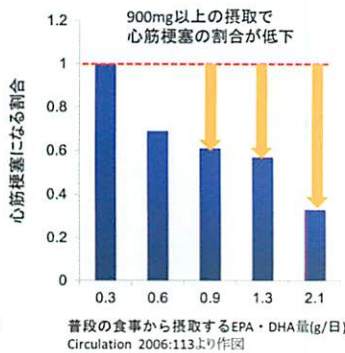


図1 EPA・DHA摂取量と心筋梗塞発症調査



図2 日本人のEPA・DHA摂取量

も、EPA・DHAの量は不足しています。とくに18歳以上49歳以下で不足していることが見て取れます（図2）。それは近年、日本人の魚の摂取量が肉類の摂取量に比べて、50歳未満の人々ですでに少なくなっているとの農林水産省等の報告と合致します。つまり、日本伝統の無形文化遺産に登録された和食は変容し、普段の食事からEPAを摂取することはますます難しくなっていることを表しているのです。

しかし、心臓の健康維持のためには、積極的なEPAの摂取が欠かせません。とくに水泳等のスポーツを生涯にわたって続けていくためには、健康であり続けることが大切です。EPAは健康とスポーツの架け橋となる大切な栄養成分であり、その重要性がますます高まっています。

公認大会  
PR

## 和歌山県初の 公認マスターズ 水泳大会へのお誘い

和歌山県水泳連盟  
副理事長 瀬見武博

昨年、紀の国わかやま国体の競技会場となった「秋葉山公園県民水泳場」で来年1月15日（日）秋葉山マスターズ水泳競技大会（短水路）が開催されます。

このプールは天井に紀州木材を使用しており、観覧席がデッキでプールサイドとつながっているため、観覧者と競技者が一体となれるのが特徴です。

和歌山市には、和歌山城をはじめ紀州徳川家や八代将軍徳川吉宗公ゆかりの地が数多く残っており、歴史や功績をたどることができます。また、新鮮な海産物や和歌山ラーメンなどのグルメ、和歌山マリナーシティや温泉などのレジャー施設も楽しんでいただけます。

魅力いっぱいこの和歌山で皆様のお越しを心よりお待ちしております。

問い合わせ先◎和歌山県水泳連盟  
wast-kyougi@red.zero.jp



# 私のとっておき 練習メニュー



## 美濃部京子さん

(メガロス調布)

### みのべ・きょうこ

1976年、東京生まれ。水泳を始めたのは3歳から。当時通っていたスイミングスクールにシンクロナイズドスイミングのクラスもあり、声をかけられたことをきっかけに小学3年生のときにシンクロナイズドスイミングの道へ。高校時代にはジュニアの日本代表に選ばれた。大学卒業後、マスターズ大会に出場し始める。2007～2011年までは、シンクロのスキルを生かしてマッスルミュージカルに出演。毎日のようにパフォーマンスをする日々を送る中で、人を楽しませることへの楽しさを見いだす。その後はマスターズ大会に再度出場するようになり、過去には200、1500m自由形で日本記録を樹立。現在はメガロス調布で週に1度のマスターズ練習会に加え、自主的にほぼ毎日トレーニングを行なっている。

### ○月△日【美濃部流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

●W-up	400m×2本	SKPS/100m	(3分30秒)
●Swim	100m×8本	奇数/IM JOG	
※(25m/50m/25m)(1分40秒) 偶数/Fr Easy (1分30秒)			
※個人メドレーの順番でひとつずつずらして泳ぐ(1回目は25mバタフライ、50m背泳ぎ、25m平泳ぎ。2回目は25m背泳ぎ、50m平泳ぎ、25m自由形……となっていく)			
●Pull	400m×1本	Fr Hypo3(3回に1回呼吸)	(6分)
	300m×1本	Fr Hypo5(5回に1回呼吸)	(4分30秒)
	200m×1本	Fr Hypo7(7回に1回呼吸)	(3分)
	100m×1本	Fr Hypo9(9回に1回呼吸)	(1分30秒)
※すべて100mを1分30秒くらいのペースを守って続けて泳ぐ			
●Kick	200m×1本	Fly	(4分)
	100m×2本	1本目Drill / 2本目Fr Hard	(2分)
※上記を2セット行う			
●Easy	50m×1本		
●Swim	100m×5本×2セット	1～3本目Des / 4本目Easy / 5本目	
●Hard	1セット目はFlyで(1分40秒)	2セット目はFrで(1分30秒)	
●Drill	50m×4本	レースに出場する種目で	(1分)
●Swim	50m×2本	レースに出場する種目で	25m / Hard - Easy
●Down	200m×1本		

Total 4950m

## メニュー解説

時期■大会前 時間■2時間

ウォーミングアップでは、仕事がデスクワークなので、身体をほぐす意味でもスイムだけではなく、キックやプルを織り交ぜて、さらに4種目すべてを泳ぐことでトレーニングの準備をします。次のプルでは大きな泳ぎを意識しながらも、呼吸制限を設けて心拍数を上げています。キックでは、私は体幹が締まりにくいので、まずはバタフライのキックで体幹に刺激を入れて、そのあとでスピードを上げる練習に取り組みます。

メインセットのスイムは結構身体がきつくなるメニューですが、これをやっておくと得意な後半の粘りがきくようになるのです。ディセンディングで徐々にタイムを上げて、最後にハードでダッシュする流れで、200m種目の後半をイメージしています。

長い距離を頑張る練習ばかりだと、どう

してもスタートしてからのスプリント力が落ちてきてしまいますから、それを防ぐ意味でも最後に25mの短い距離でスピードを上げるメニューを組み込みます。このスイムのメニューの流れは、大会前ではない、通常のトレーニングでも行なっています。これは去年から取り組んでいるのですが、徐々に短い距離のタイムも上がってきているので、私自身は成果を感じています。

私が大会前の練習で気をつけているのは、キレイで大きなフォームで泳ぐことです。身体が小さいので、スピードを上げようとすると、どうしてもテンポだけで泳いでしまいます。すると空回りして、腕や脚は動かしているのに進まない……となってしまいます。

そのためにも、メニューの間にあるドリルでは、片手クロールや片手バタフライといっ



メガロス調布のメンバー。左から立川亮太さん、伊藤純子さん、美濃部京子さん、風間大輔さん

たものだけではなく、大きなフォームを意識して泳ぐようにしています。

ほぼ毎日練習しますが、プールの混み具合で強度は臨機応変にしています。これをやらないと、と決めると、それができないとストレスにもなりますから。それと、寝る前のストレッチも忘れずに行なうようにしています。ストレッチをやってから寝ると、そうでないときと、朝起きたときの身体が全然違います。皆さんも試してみてくださいね。



# 体づくり

第13回

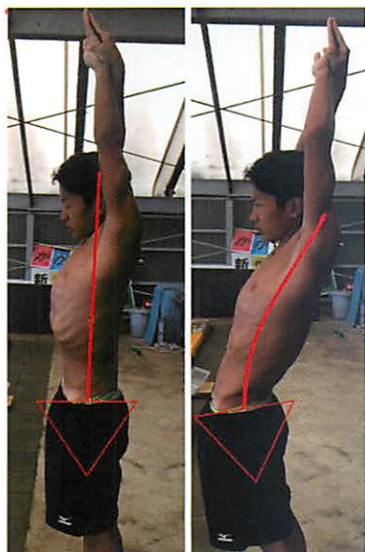


日本水泳トレーナー会議 総務部長  
兼マスターズ担当  
(国士舘大学 理工学部健康医工学系)  
**地神 裕史**



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**

## 理想的なストリームラインとコンディショニング



▲図1 理想的なストリームラインと不良なストリームライン

7月16、17日とジャパンマスターズの会場にてトレーナーブースと集団エクササイズブースを設けさせていただきました。個別コンディショニングがそれぞれ52名ずつで満員となり、集団エクササイズも46名、32名と盛況でありました。今後も主要大会、地方大会にブースを設置する予定ですので、ぜひご利用ください。

さて、今回の記事ですが、皆さんは水泳を長く続けるために、またより速く泳ぐために何か基準となるものをお持ちでしょうか。我々トレーナーが選手を目の前にした際に、まず評価するのがストリームラインです。

ストリームラインは速く、効率よく水中を進むうえで基本の姿勢となります。また自分でもストリームラインをとったときの肩周りのつまり感など気づきが多い姿勢でもあります。そこで今回は、理想的なストリーム

ラインのポイントとコンディショニングについて紹介します。

まず、理想的なストリームラインとはどのようなものか。図1の左の写真を見ればわかるように、肩から胸郭、さらには骨盤から下肢までがきれいな直線になっていきます。対して右の写真を見てください。先ほどのような直線的なストリームラインではなく、肩が上がりきらず腰も反ってしまっています。このようなストリームラインをとり続けると、水中での抵抗が強くなり泳速が落ちるだけでなく、肩や腰の痛みを引き起こしやすくなります。

では、ここからは理想とされるストリームラインを手に入れるための方法を簡単に紹介いたしますので、ぜひトライしてみてください。

まずは胸郭のストレッチです(図2)。前胸部から脇腹にかけての筋肉をしっかりと伸ばします。そうすることで腕を上げたときに胸郭が伸び、さらに肩甲骨の可動性も高まることで、しっかりと腕を上げることができ、この部分がしっかりと伸びないと腕が上がりづらくなり、肩の痛みなどが出てくることが多いです。

次は股関節のストレッチです(図3)。図のように股関節から太ももの前をしっかりと伸ばします。この筋肉が硬くなってしまうと骨盤を過剰に前に回転させてしまい、結果として反り腰になり腰痛などを引き起こしやすくなります。骨盤が水平であり、かつ股関節がまっすぐの状態を作るために行なうのがよいストレッチです。

最後に、上の2つの部位をしっかりと伸ばした後に、体をうまく使うための体幹の安定性を高める運動を紹介します。良い姿勢がとれても、水中で上下肢を動かしたときに力の伝達をス



▲図2 胸郭のストレッチ  
片脚を前に出し、反対側の手を太ももに引っかけて身体をひねる。横に倒しながら胸を上に向けてるようにして伸張感を出す(20~30秒キープ)



▲図3 股関節の前のストレッチ  
反対側の手で足先をつかみながらお尻のほうに引っ張る(20~30秒キープ)

▼図4 股関節を上下・左右に動かすエクササイズ  
ドロイン(おなかを締めた状態)したままお尻を持ち上げる。そのまま片側下肢を挙げ、動かす



ムーズに行なうための体幹が安定していなければ本末転倒になってしまいます。図4のように体幹を安定させた状態で上下肢を動かすことにより、ストレッチで作った可動域がさらに生きてきます。

このようにストレッチとエクササイズをうまく組み合わせることが、障害予防やパフォーマンス向上につながっていくと考えています。

今回、基本となるストリームラインについてお話ししましたが、もちろん全員が全く同じ身体機能を獲得することは難しいかもしれません。しかし、何か基準となるものを見つけることで、自分の体を振り返ることができるようになります。そうすることで、より速く泳ぐことや障害予防、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。

**〈チェックポイント〉**  
 ●上下のときは、下肢の動きに伴って骨盤が前後傾していないか確認する  
 ●左右のときは、下肢の動きに伴って骨盤が回旋していないか確認する。  
 選手自身に、どちらがやりづらいか左右差を自覚してもらう



# ライトアップ スイミングライフ



佐藤 久佳さん  
(29歳 JSB)

第 54 回

## 日本人初の 50秒突破スイマー、 ジャパンマスターズで 活躍!

100m自由形で日本人初の50秒突破。天性の才能だけでなく、体格差もはねのけた努力家も、昔はプールから逃げ出す少年だった。「家族への思い、仲間への思い」を一番の武器に五輪メダルを手にした佐藤さんは今、指導者の道、生涯水泳の道を歩んでいる。

取材・文◎田中千代実

### プロフィール

1987年1月、北海道苫小牧生まれ。3歳から水泳を始め 日大豊山高水泳部に入り頭角を現す。日大1年のときに100m自由形で日本人初の50秒を切って日本新を樹立。2007年にはアジア人初の48秒台を達成。翌年、北京オリンピック400mメドレーリレーで銅メダルを獲得。ロンドン五輪を目指すがかなわず、2014年に現役引退。現在は兄弟でスイミングクラブ(JSB)を立ち上げジュニアやマスターズの指導をしている。

ジャパンマスターズ2016では200m個人メドレー25歳区分で優勝。自由形レース以外にもチャレンジしていくそう



### 壁の意識なく 快挙を成し遂げた18歳

昨今、陸上1000m走で「日本人初の10秒切り」に大きな注目が注がれている。11年前、日本の競泳界では1000m自由形で50秒の壁を誰が破るか！に注目が集まっていた。世界に遅れること29年——2005年の日本学生選手権でその壁を突破したのが、当時18歳の佐藤久佳さんだった。

北海道苫小牧で4人兄弟の2番目として生まれた。2歳上の兄・淳一さんと3歳から水泳を始め、中学では全国を狙うまでに順調に記録を伸ばした。とはいえ水泳に夢中だったというわけでもなかったらしい。節目ごとに水泳をやめたいと思い、家

族に「最後までと思つて頑張れ」と励まされ、そのたびに思いがけない記録が出て、やめるにやめられなかった。の繰り返しだったそう。

水泳の名門・日大豊山高校に進学し寮生活を始めたときも、ホームシックにかかり3回も脱走したとか。しかし、恩師の理解と兄の励ましのおかげで、3年生になるとようやく水泳に向き合う覚悟が決まり、世界を目標にひたすら練習に励むようになる。

「水泳を始めてから毎年自己ベストを更新していたので、50秒を壁だと意識することなく、自己ベスト更新の延長に日本新もアジア新もあった」と言うように、天性の才能を持ちあわせていたのも事実。しかし、世界

のスピリタリーと比べると体格で劣る久佳さんが互角に戦つていくために「究極のストリームライン」と「繊細なテクニク」の習得に、筋トレを併行しながら相当な努力を重ねたこともまた事実だ。

久佳さん19歳の誕生日、北海道に住む父親が急逝、突然の出来事に悲嘆にくれた。しかし、「僕の試合を一度も観戦することになかった父の夢でもあった北京五輪に、家族を連れて行きたい!」という強い思いを抱き、練習に専念。2008年、念願叶い北京五輪メドレーリレーのメンバーに選考された。

しかしこの年、自己ベストが出ないという初めてのスランプを経験する。メダルのかかったアンカーという重圧からかと思うような泳ぎができなかった。そんな彼がオリンピック決勝の舞台に向けて気持ちを立て直したのは、「自分はリレーには強い!」という自信だった。

「4人兄弟で支え合ってきたので、みんなと一緒に、誰かのために泳げば、僕の力は何倍にもなる」という確信だ。そして本番、使命を果たすべくロシアの強烈な追い上げをかわし3位でゴール! 父の遺影を手にした家族の前で最高の結果を残した。

日本人初、アジア人初の記録を出し、オリンピックでメダルを獲得——結果だけを見るとまさに順風満帆だが、サクセスストーリーの裏には浮き沈みの激しい道のりがあった。今、水泳



大会には、競技だけではなくさまざまな風景があります。今回このページでは、ジャパンマスターズ2016で見られたそんな様子を紹介します。

# マスターズ水泳 観覧席

大会会場。階段の上に長い入場待ちの列ができます



## ジャパンマスターズ2016 写・真・館

入場待ちの列



座席の確保に朝早くから並ぶコチ陣。長い期間中お疲れさまでした



朝の開場とともにロッカーキーを借りる長い列ができます。ロッカーキー申請書は来場前に記入してきていただけると助かります

◀競技役員の皆さん。10人の出場選手につき1人の競技役員選出がジャパンマスターズの出場条件です。選手として出場しながら競技役員を引き受けてくださる方も多く、マスターズスイマーによるマスターズスイマーのための大会である象徴です



日本トレーナー会議のドライランドトレーニング。レクチャー後に泳ぐと良いタイムが出るのか...



◀協賛ブース。こころみプロジェクトのブースは素敵な写真でいっぱいです



▶ライフガードのみ皆さんのおかげで安心して泳げます



デサントさんの出店は皆さんよくご存じですね。今年は立石選手もゲストに来ていただきました

### 第3回



田中千代実  
(広報委員)

### 水泳大好きライターのマスターズ取材こぼれ話

#### モチベーションがアップする目標設定

ジャパンマスターズが終わり、私の周りには「自己ベストを更新した!」という超ハッピーなスイマーもいれば、「ワースト記録を更新してしまった」と肩を落とすスイマーもいて悲喜こもごも。世界記録や日本記録を更新しても「記録に満足していません」とがっかりしている人もいて、目標は人それぞれ、達成感も違いますね。

「自己ベスト更新」は誰もが望む夢ですが、加齢と戦うマスターズスイマーが水泳歴を重ねてなお自己ベストに固執すると、つらくなることもあるようです。そこで取材で出会ったユニークな「自己ベスト設定」を紹介します。

- ☆マスターズベスト(現役選手時代のタイムを除いたベスト)
- ☆高速水着後ベスト(高速水着で出したタイムを除いての自己ベスト)
- ☆年代区分ベスト(中年・更年期・後期高齢ベストもあり)
- ☆今期ベスト(今年一番いいタイム)
- ☆復帰後ベスト(病気やケガなどから復帰してから一番いいタイム)
- ☆ママベスト(出産後のベストタイム、パパ、パパ、ジジベストもあり)
- ☆環境変化後ベスト(結婚・離婚、転勤、昇格、転職、退職後のベスト)
- ☆ハンディ付ベスト(特別な状況下で出したベスト。残業明け、更年期、腰痛、四十肩ベスト...などなど)

オトナのスイマーは人それぞれ、身体だったり環境だったり人知れぬハンディを抱えながら練習・レースに参戦しています。そんな中で頑張ったら「自分で自分をほめる」以外にありません!? 自分なりの「ベストタイム」を設定してそれを突破したら「ベストが出た!」って喜んじゃいましょう!

#### みなさまからののお便り 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。みなさまからののお便り、お待ちしております。



## フィットネスクラブ リラひたち

茨城県ひたちなか市

### ドライランドも充実

今年設立20周年を迎えたリラひたち。マスターズ登録者は55名、60代以上のアクティブシニアパワーが引く張る、和気あいあいとした元気なチームです。

スイム練習では、いつも温かく、

厳しく！指導してくれるコーチ陣のメニューを精力的にこなし、レッスン終了後も自主練習やフォーム改善に熱が入ります。また最近では、ヨガやピラティス、筋トレやエアロビクス、卓球？などのドライランドトレーニングも取り入れるメンバーが増え、それぞれのペースでレベルアップをめざしています。

### 「バス遠足」の大会参加でメダル量産！

練習でも大会でも、チームの絆、一体感が武器。大会では、熱のこもった応援、タイム計測、ビデオ撮影、競技役員と、レース以外もチームワーク、全員参加で盛り上げます。ジャパンマスターズのリレーでは4年連続メダル獲得、ねんりんピックへの出場・入賞など、数々の結果を残しています。

「バス遠足」を楽しく、年に数回は大型バスで、皆でにぎやかに「バス遠足」を楽しんでいます。

ます。どっさり手作りのお弁当は、まるでお花見のようで、パワーの源！

忘年会や大会打ち上げなど、飲み会も毎回30人以上が参加し、年齢を感じさせず大盛り上がりです。

**設立20周年、今後も進化！**

節目となる今年は、チーム初となる320歳区分リレーで日本記録をめざします。

水泳は個人種目ではなく、チームの絆でがんばられる。皆の力をあわせて、笑顔あふれる「チーム笑吉☆リラひたち」はますます進化していきます！ (文◎松村真希)

### 協会からのお知らせ

#### 新キャラクター決定！

7月のジャパンマスターズで発表された新キャラクターの紹介です。

多数の応募作品の中から、望戸真由美さんの作品が最優秀作品に選ばれました。小さく生まれて大きく成長するマンボウをイメージし、ゆったりと無理なく、いつまでも泳ぎ続けるマスターズスイマーを象徴しています。ただいま愛称を選考中です。末永く愛されるキャラクターをめざしますので、どうぞよろしくをお願いします。

#### 2017年登録案内

9月中旬に2016年登録チームの責任者へ「2017年競技者登録案内」をお送りします。2017年のマスターズ水泳競技者登録は2016年10月3日より開始予定です。



▲60代以上が引く張る、和気あいあいとした元気なチーム

▶年に数回、「バス遠足」気分の遠征は大にぎわい



#### 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	電話番号	申込締切日
5日(土)~6日(日)	東京都マスターズ水泳競技大会(長水路)	東京都水泳協会	東京辰巳国際水泳場	L	中村	03-5422-6147	10月7日(金)
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	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	浜松市総合水泳場 ToBiO	S	山下	0538-32-4119	9月22日(木)
19日(土)~20日(日)	2016イーハトーブ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	019-681-7585	10月3日(月)
20日(日)	第28回 リバティ狭丘招待 マスターズ水泳競技会	リバティ狭丘	リバティ狭丘	S	坂巻	04-2963-6373	10月15日(土)
4日(日)	第1回 神奈川マスターズ水泳スプリント大会	神奈川県水泳連盟	相模原市立総合水泳場(さがみはらグリーンプール)	S	柏木	0466-33-6732	10月20日(木)
11日(日)	第80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	多田	03-3511-1552	10月27日(木)
12月 18日(日)	AICHI FFスイミング2016	AICHI FFスイミング 実行委員会	名古屋外国語大学・名古屋学芸大学 口論義運動公園屋内プール	L	大河内	052-775-8889	11月8日(火)
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)