



【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

【発行人】高橋繁浩

TEL.03-3512-8221 FAX.03-3512-8224

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

Head Line News 2

### 2017年 主催行事年間スケジュール

#### ■ 日本マスターズ短水路大会(予定)

4月1日(土)~6月4日(日) 全国27会場 ※下記参照

開催予定日	会場	場所
1日(土)・2日(日)	愛媛(松山)	松山中央公園プール (アクアパレット松山)
2日(日)	埼玉(深谷)	アクアパラダイス パティオ
2日(日)	兵庫(神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ
23日(日)	大分(佐伯)	佐伯市民総合プール
9日(日)	宮城(仙台)	宮城県総合運動公園総合プール
9日(日)	長野(長野)	長野運動公園 総合運動場総合プール
4月 9日(日)	滋賀(草津)	滋賀県立障がい者福祉センター 室内プール
15日(土)・16日(日)	千葉(習志野)	千葉県国際総合水泳場
16日(日)	兵庫(尼崎)	尼崎スポーツの森
23日(日)	三重(鈴鹿)	三重交通G スポーツの杜鈴鹿
29日(土)	愛知(安城)	安城市スポーツセンター
30日(日)	広島(広島)	広島県立総合体育館プール
3日(水祝)	神奈川(相模原)	相模原市立総合水泳場
5日(金祝)	東京(江東)	東京辰巳国際水泳場
13日(土)・14日(日)	岩手(盛岡)	盛岡市立総合プール
13日(土)・14日(日)	大阪(門真)	大阪府立門真スポーツセンター
14日(日)	神奈川(川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
5月 14日(日)	福岡(福岡)	福岡市立総合西市民プール
21日(日)	東京(江戸川)	江戸川区スポーツセンター
21日(日)	石川(金沢)	金沢市営総合プール
21日(日)	沖縄(浦添)	沖縄スィミングスクール浦添校
26日(金)~28日(日)	静岡(熱海)	マリンスパあたま
28日(日)	群馬(前橋)	ダッシュ前橋スィミングクラブ
28日(日)	京都(京都)	京都アクアリーナ
4日(日)	北海道(札幌)	札幌市平岸プール
6月 4日(日)	埼玉(さいたま)	アテナアクアメイ スィミングクラブ
4日(日)	高知(高知)	高知市東部総合運動場 くろしおアリーナ

※上記予定は変更になることがあります。  
最新情報をホームページ等で確認してください。

#### ■ ジャパンマスターズ

7月14日(金)~17日(月祝) 大阪府立門真スポーツセンター

#### ■ ウーマンズ・スイム・フェスティバル

9月23日(土)・24日(日) 横浜国際プール

#### ■ 日本マスターズ水泳長距離大会(愛知会場)

10月29日(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4日(土)・5日(日) 町田市立室内プール

#### ■ ジャパンマスターズスプリント

11月25日(土)・26日(日) 千葉県国際総合水泳場

#### ◆ 競技役員・指導者講習会

2月12日(日) 大阪 大阪府立門真スポーツセンター

2月26日(日) 東京 東京ビッグサイト 101会議室

3月 4日(土) 愛知 日本ガイシフォーラム

Head Line News 1

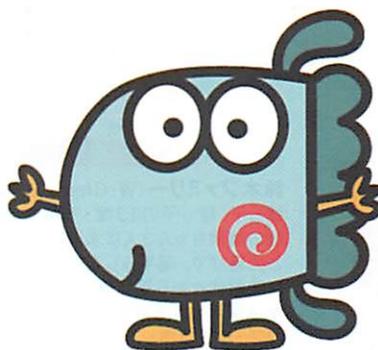
### ごあいさつ 日本マスターズ水泳協会会長・高橋繁浩



昨年のリオデジャネイロ・オリンピック・パラリンピック大会では、日本チームの活躍に皆さん熱狂されたことと思います。2020年の東京大会に向けてますます期待がふくらみますね。  
本協会でも、ジャパンマスターズ大会をはじめ、協会主催大会を盛会裏に終了することができまし

た。20回目の開催となったウーマンズ・スイム・フェスティバル(W SF)では大勢の方々にご参加いただき、楽しんでいただけたことと思います。  
さて、2017年がすでにスタートしましたが、マスターズスイマーの皆さんはいかがお過ごしでしょうか。お正月を挟み、ちよつと一休みという方もいらっしゃるけれど、年間を通じて熱心に練習されている方も多いと思います。私は少々さびり気味ですので、できる範囲で定期的にプールに入るよう心がけるつもりです(笑)。  
4月には日本マスターズ短水路大会が開幕します。本年度は全国27会場で皆さんをお待ちしていま

す。マスターズ水泳の理念は「健康」「友情」「相互理解」「競技」です。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、ふるってご参加ください。  
東京オリンピック・パラリンピック大会の翌年、2021年には福岡で世界マスターズ大会が開催されます。これまで通り、水泳を通して健康の維持・増進に努め、ぜひ出場をめざしていただきたいと思えます。福岡では皆さんが主役です。  
今後ますます多様な企画を展開し、これまで以上に大会を盛り上げ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、よろしくお願ひ申し上げます。



名前は  
**JAMBOW**  
(じゃんぼう)  
に決まりました!

# ウーマンズ・スイム・フェスティバル 2016

10月1日(土)、2日(日)  
千葉県国際総合水泳場

『泳いで笑って20歳のウーマンズ一人ひとりが、素敵なヒロイン』をテーマに、全国から競技参加652チーム2,787名、イベント参加169チーム629名、のべ参加数3,416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等のイベントを楽しんだ。

また、20回を記念として、故・木原光知子さんの愛称「ミミさん」にちなんで、ミミさん賞が設けられた(競技タイムの末尾が33)。世界記録1個、日本新記録8個が誕生した。

文・写真◎森田好・田中千代実



君が代独唱

▲海上自衛隊東京音楽隊の皆さんと三宅由佳莉さん



大会委員長挨拶

◀大会委員長・竹宇治聰子さん。「この20年間ウーマンズを通じて、多くの女性スイマーの皆さんと出会い泳いで、笑ってそして感動の涙を流したことは私の宝物になりました」。力強い挨拶が会場に響いた。

▶ファンタスティックリレー特別スターターは女優・吉永小百合さん。第5回横浜大会に続き2回目のご登場



デモンストレーションスイム

▲リオデジャネイロオリンピック日本代表の渡辺一平選手、藤井拓郎選手、古賀淳也選手(左から)



▲スターターはソウル、バルセロナオリンピック出場の藤本隆宏さん



ファンタスティックリレー

- かっぴ賞 鈴木ファミリー(W・GLEE)
- ほのほ賞 奴ファミリー(福井SS)
- おしゃれ賞 青木ファミリー(セ・東青梅)
- ウーマンズ賞 渡辺ファミリー(ドレッチSS)



ファミリーリレー

▲マスターススイマー、キッズ、80歳以上のスイマー、トップスイマーがチームを組んで泳ぐリレーに会場は大歓声



かっぴ賞

鈴木ファミリー(W・Glee) 2分20秒60 甥っ子、姪っ子の13歳・七海ちゃん、11歳・豪くん、9歳の瑞華ちゃん3人は水泳選手。「とても楽しかったです」と大喜びで、選手らしくタイムも納得していた。亜貴さんは先祖代々から受け継いだ海女の資格をもつ異色の元水泳選手。鋸南町(さよなんまち)のB&G海洋センターのプールで指導している。「安房郡鋸南町は観光地で宣伝にもなります」とわざわざ地名を書いてくれた。

WSF20周年記念パーティー “感謝の夕べ”



▲フレンドリーパーティーが東京ベイ幕張ホールで盛大に開催。大会実行委員の鏡割りで開会し、宮下純一さん(北京五輪代表)と中村真衣さん(アトランタ・シドニー五輪代表)のMCでゲストオリンピアントークショーが開催されるなど、アニバーサリーにふさわしい熱気あふれるパーティーとなった。

# 新記録達成



日本新記録

中野純子さん(50歳/東京スイミングセンター)  
50m自由形 28秒83

疲れが残るため、マシンで軽い負荷でほぐす「ホグレル」という施設に通い始めたそう。「テクニックを高め、ローリングや体の使い方、陸トレなど、少ない量で効率よく泳ぐことをモットーとしています」



世界記録突破

安田伸子さん(71歳/  
STマスターズ関西)  
100m平泳ぎ 1分35秒93

1年歳を重ねての大記録に驚きの表情で「まさか35秒台が出るとは思いませんでした。タイミングとキャッチでの手の出し方を意識して泳ぎ、後半がとくに速く泳げて頑張ることができ、好タイムにつながりました」



日本新記録

坂田 紫さん(23歳/九州女学院トライアンフ)  
50m平泳ぎ 33秒46 / 100m平泳ぎ 1分12秒89

「初めてのウーマンズ参加で、現役よりも速いタイムが出た。台の上での表彰は初めてでうれしかったです。ウーマンズの雰囲気も素晴らしい、また千葉に住んでいる兄の応援で日本新記録につながりました」



日本新記録

大崎喜子さん(78歳)  
安田伸子さん(71歳)  
米田紀代子さん(75歳)  
廣岡夫佐子さん(79歳)、  
(STマスターズ関西/280歳区分)  
4×50mメドレーリレー 2分54秒60

大崎さんの娘(芳栄)さんがデザインした水着で日本新記録。「思ってもいなかったのが驚いている。楽しく泳げばいいなど。素晴らしいメンバーで涙が出そうです」と大崎さん



日本新記録

生井美紀さん(50歳/スフィア)  
100m背泳ぎ 1分14秒04

このプールはホームグラウンドとのことで、練習時間と試合の出場時間がほぼ一緒だったのが、日本記録を後押ししたようだ。「疲れもありましたが、アップをあまりしなかったのが良いタイムにつながりました」



日本新記録

栞原愛弓さん(25歳/九州女学院トライアンフ)  
50m自由形 26秒53

「マスターズ登録2年目での大ベストです。後輩の坂田さんが頑張っているのと、会場の温かい雰囲気も味方してくれました」

## サブプールイベント

泳法研究会～見て聞いて学ぼう！～

リオデジャネイロ五輪から東京2020へ！日本を代表するトップスイマーの泳ぎを水上から水中から間近に体感。伊藤華英さん(北京・ロンドン五輪代表)のユーモアあふれる解説で、真剣な中にも笑い声があふれていた。



バタフライ  
長谷川涼香  
選手  
(東京ドーム)



平泳ぎ  
渡辺一平  
選手  
(早稲田大2年)



背泳ぎ  
金子雅紀  
選手  
(YURAS)

## マスターズ水泳教室



柴田隆一さん(北京五輪代表)



高安 亮さん  
(50mバタフライ日本記録保持者)

## ターン実践教室

少人数クラスで一人ひとりにアドバイス。すぐに改善できるコツも伝授してくれて大好評！



中村礼子さん  
(アテネ・北京五輪代表)

▲ターン教室終了後に3人の歴代背泳ぎメダリストと夢の撮影会が実現！(左から中村真衣さん、中村礼子さん、右端が竹宇治委員長)



森田智己さん  
(アテネ・北京五輪代表)

## 5分間チャレンジ

▶200m5分ちょうどを目指して泳ぐリレー。会場が練習場所の地元チーム「コスモス」が優勝！



# 長距離大会2016

開催日:2016年11月5、6日 会場:町田市立室内プール

## 東京会場

▶テレビ神奈川がザバス藤ヶ丘の日本記録樹立を取材



### TOPICS

元気な80歳以上  
1500m  
完泳者10名



森信節子さん(81歳)、  
湯澤淑江さん(81歳)、  
小野幸子さん(80歳)

好きなものを食べて、お酒も少々? 声も大きく元気いっぱいでした。



椿原信隆さん(88歳)、神谷正保さん(84歳)、  
佐藤孝尚さん(83歳)、小島豊さん(81歳)、  
栗沢裕さん(81歳)、堀井有さん(81歳)、  
大島義貞さん(80歳)



長距離大好きスイマー224チーム498人(女子193人、男子305人)が参加。日本新記録4個が誕生した。

文・写真◎森田好

### 長距離大会はじめまして



金子莉美乃さん(24歳)  
マックススポーツクラブ藤沢  
1500m自由形、400m個人メドレー

#### 苦手な自由形に挑戦

「高校卒業から6年のブランクをへて登録、マスターズ大会が多くて驚いています。チームの皆さんが参加するので気楽に楽しめたらいいなと思っていましたが、先輩から「練習しないとばてるわよ」と言われ、1カ月前から真剣に練習しました。もっと前から練習すればよかったと後悔しました。いろいろな種目に参加して、苦手な自由形を克服したいです」



石川美紀子さん(62歳)、森谷登志江さん(59歳)  
セントラルウェルネスクラブ慶応日吉  
800m自由形

#### 楽しく、リフレッシュできた

「友人から聞いて出てみたいと思った。泳ぎに夢中で400mのコールが聞こえなく不安で600~700mが一番きつかったです。帯時計も初めての経験でしたが、とても楽しく忘れられない1日となりました」と石川さん。また森谷さんは「どの種目に向いているのかわからないので、いろいろなことを経験、挑戦してみようと思って参加しました。親の介護の最中で練習できていますが、リフレッシュでき、また頑張ります」

### 最年長参加者



椿原信隆さん(88歳)  
コナミスポーツクラブ大手町  
1500m自由形

#### 90歳を楽しみに練習します

「6年目ですが、マスターズの大会は長距離大会1500mだけ参加します。そのため毎日1500m練習。90歳区分のタイムがないので、あと2年頑張って記録を残したいですね。参加する喜びが増えました」と意欲を見せた。

### 800m自由形激戦区の優勝者



吉川潤さん(52歳) 理大しぶき会  
800m自由形 11分26秒76

#### 800m自由形出場は自分への挑戦

参加者17名の頂点に立った吉川さんは、肩の手術をして半年で練習再開した。「絶対にプールに戻ってくる覚悟で自分への挑戦だと思い参加した」東京理科大水泳部のOB、OG40名のチームでマスターズ歴28年、初めての取材に喜んで対応していただいた。



野口恵子さん(66歳) 協栄スイミングクラブ深谷  
800m自由形 13分30秒70

#### 秘密の練習で激戦区制覇

「この年齢はいつになっても激戦区なので大変です。今日は最近にない良いタイムで、スタートも横からが幸いして疲れも感じなくホッとしました」1カ月前から8分間トレーニング、鉄棒にぶら下がり縮んだ筋肉を伸ばし、30秒間の陸トレダッシュの秘密トレーニングをこっそり教えていただいた。

### 最年少参加者



木下博登さん(19歳)  
東京アスレチッククラブ  
1500m自由形

#### 楽しい1500mでした!

「今年ジャパンマスターズに初めて参加しました。50m自由形がいまひとつ記録が良くなかったので反省の意味を込めて出場しました。タイムにとらわれずに気楽に泳げて楽しかったです」最終組の泳ぎにふさわしく一礼してスタート台に上がる姿には、さすが選手コースの頂点で泳いでいるスイマーだなと感心させられた。

開催日:2016年10月30日

会場:名古屋外国語大学・名古屋学芸大学口論義運動公園屋内温水プール



秋晴れの下、東海、関西地方を中心に17の都府県から94チーム186人(女子68人、男子118人)が参加。長距離レース独特の静謐な空気の中、それぞれの選手の内では、自分自身との熱い戦いが繰り広げられ、完泳後の達成感に満ちた笑顔が印象的だった。男子800m自由形と男子4×100mフリーリレーで日本新記録が誕生した。

文・写真◎田中千代実

## TOPICS

### リレー 6チームが 出場!



愛知と三重のスイマーで作った「GOLDFISH」は、チーム練習をここ口論義運動公園プールで行っている。今大会にはリレーに6チームが出場、うち5チームが優勝、目標タイムをクリアして喜び合う姿が印象的だった。「リレーは25mや50m×4が主流ですが、中距離が得意なメンバーにとって200mや100m×4のリレーはまたとない機会なので、他種目がスタイルワンの人もリレーのためにクロールを練習して臨みました」と代表の服部美砂さん。チームには10代から80代まで40名ほど所属していて、市内の公営プールでチームの枠を超えた練習会(響泳会)も開催している。



体調管理と  
フォーム改善で  
日本新記録樹立

清水照久さん(55歳)  
両国さんぎょ

800m自由形 10分22秒44

日本新記録

中距離の個人メドレーを得意とする清水さんは、今大会で長短合わせて今年7種目めとなる日本新記録を樹立した。3年前、心筋梗塞で倒れ生死の境をさまよったが、幸い命をとりとめた。復帰後は食生活改善で体重を落とし、省エネで泳げるフォームを追求した。キックとブルのタイミングの合った効率のいいフォームを意識し、フィンを使った練習で高いポジションを身につけた。週1回のスプリント練習で筋力を養い、他の日は持久力系の練習をする。そして週に2日は必ず休む。

今大会は3週連続の大会出場ですがさすがに疲労を感じたが、隣の若者に刺激されて頑張れたそう。ただし最終組で泳ぐことが多いレース経験から、自分のペース配分を守らないとつぶれる危険があることも熟知している。これ以上頑張らずにと最後までたえない、そのちょっと手前の「きつさ」をキープして泳ぎ続けるという。「ひとり1コースで泳げると集中できるので、かなり楽になるんですね」と、ハイレベルディスタンスの要望を吐露した。

## 「1500m自由形レースに出場しました!」 ～地元スイマー密着で長距離大会参加の流れを追う～

AM8:30



◀受付でプログラムと記念品のキャップを受け取る。松田隼人さん(72歳・中高水泳部でバタフライ200mが得意だったが、今は長距離レース中心に出場)と、菅原幸治さん(47歳・トライアスロン歴25年、競泳は800m以上のレースにのみ出場)は地元名古屋市の上社SSのチームメイト。

AM8:35~9:30



▶レース前のアップ。メインプールに併設の25mサブプールでは競技終了までアップ、ダウンが可能。

AM10:00



▲女子1500mの帯同計時を行うため、招集所へ行き、選手とともに競技の注意事項を聞く(帯同計時の方法をビデオで視聴する)。

AM10:23~



▼男子1500m自由形レーススタート。松田さんの目標は「昨年の自分の記録に挑戦!ひとコース二人で泳ぐルールを厳守して完泳」

▲帯同計時開始。100mごとのラップを記録し、500m、1000m、1400m(振鈴)でコール。選手と帯同計時員、見知らぬ同士が「一期一泳」の縁で親しくなることも。

PM12:02~



▶レース終了後、ラップが記された記録証を見ながら反省会。松田さんは銀メダルをゲット、菅原さんは次回の課題を見つけて新たな目標ができたそう。

PM13:00



## TOPICS

### スプリンターからのアドバイス

スプリントレースで成果を出すための練習法や秘訣を、元日本代表の伊藤真さん(ミズノスイムチーム)からアドバイスをいただいた。

伊藤真さん(30歳)  
ミズノスイムチーム  
(短水路自由形50m 21秒60、  
100m自由形47秒54 元日本記録保持者)



### レースでフル稼働できる身体を準備しよう

現役時代、190cmの恵まれた体格でしたが、海外の自由形スプリント選手に比べると見劣りするため、質の高いスイム練習に加えてフィジカル向上のために筋トレに励みました。ピーク時はベンチプレス140kgを挙げ、体重90kgで体脂肪率7~8%でした。ただし無駄に筋肉が肥大しすぎるとストリームラインがとりにくくなるなどの弊害もあるので、あくまでスイムに生かせる筋力づくりが必要です。

私がレース当日に重要視するのは、今までやってきたことを100%発揮できる身体をアップでしっかり準備することです。アップでスイムが十分にできないときは、軽く汗ばむ程度に腹筋や腕立て伏せを行い、レースでフル稼働できるまで筋温を高めておきます。

スプリントは0コンマの戦いですから、スタート、ゴールタッチも重要です。私は腰痛持ちだったため、構えからのフルスタート練習は負担が大きいため、入水、浮き上がりなどを部分練習で行っていました。スタート練習をドリルのように分けて行う方法は、体への負担が少ないので、マスターズスイマーにもおすすめです。ゴールタッチは、日頃の練習に加え、アップ時に本プールで5mラインからの感覚を必ず確認しておくことが大切です。

# ジャパンマスターズ スプリント2016

11月26日(土)、27日(日) 千葉県国際総合水泳場

第4回日本マスターズ水泳スプリング選手権大会が開催された。参加者は735チーム、2,980名(女子1,424名、男子1,556名)が25m、50m、100mの最速チャンピオンを目指した。日本新記録は2日間で17個誕生。オリンピックによるデモンストレーションスイムでは、オリンピックの泳ぎやドリル練習などが紹介され、参加したスイマーからは「練習に取り入れたい」と好評だった(1日目:中村礼子さん、星奈津美さん。2日目:田中雅美さん、藤野舞子さん、星奈津美さん)。

## スプリント自慢に聞く「スプリント練習のこだわり」

試合の緊張感を  
楽しめるように



森山伸治さん(44歳)平泳ぎ  
岩佐浩輝さん(40歳)自由形  
いさはやスイミングセンター

### ★ 練習内容

①up=200m ②P=100m×2本 ③k=100m×2本 ④s=(100m×2、50m×4本)3セット、基本自由形で泳ぐ ⑤メインメニューダッシュ50m×10(1:00)。基本参加種目の25mは50m、50mは100mを強化する。年末には25m×108本の恒例行事がある。

### ★ 練習のこだわり

メインメニューの50mは一本一本ペースクロックでタイムを確認して次の泳ぎに入る。毎日自分で決めたタイムが切れなかったら帰れないように決めている。自分で決めたメニューは必ず泳ぎきり大会前はアレンジする。

### ★ レースのコツ

地元の諫早市ではスタート練習する施設がないので試合会場の公式スタート練習が唯一の練習。貴重な練習なので一本一本集中して行う。今年の遠征先は大阪、熊本、福岡、松山、大阪、名古屋、千葉と環境が整ったプールで、スプリントの命であるスタートがかなりレベルアップした。

スタート直後のストリームラインを意識し浮き上がりに細心の注意を払う(森山さん)。スタート後、ターン後の浮き上がりがうまいければうれしい(岩佐さん)。メダルより自分のベストが出ることに喜びを感じる。遠征試合後は必ず反省会をやって次の試合まで課題を話し合う。

少ない時間の練習量で  
最大の記録アップ



坂田 紫さん(23歳)平泳ぎ  
九州女学院トライアンフ

### ★ 練習内容

①ストレッチをしっかりやる(15~20分)。仕事で忙しくて泳げないときは体幹トレーニング。②Up SKP=(スイム+キック+ブル)200m×3本=600m ③50m×8本(IMのスイッチ)④大会前の平泳ぎのドリル K=背面キック+ノーボードキック=50m×2~3本 P=行きスカーリング+ヘッドアップP=50m×2~3本 S=2キック1ブル+3キック1ブル=(50m×2本)100m×(2~3セット) ⑤ダッシュ=50m×4本(50秒) ペース練習

### ★ 練習のこだわり

①ドリル練習でその日の調子を確認し、良ければダッシュ練習。②25m参加の場合は壁キック20秒そのままスタート×2本(熊本震災の為飛び込みできる施設が使用出来ない)③体調が悪い時、気分が乗らない時は無理して練習しない。泳げる日にしっかり泳ぐ。

### ★ レースのコツ

①スタート練習で浮き上がるまでのひとかき一蹴りのタイミング、飛び込んですぐ位置確認する。②学生の時は色々なプレッシャーがあったが、今は自主練、自己責任で練習し大会に参加しているので楽しく泳ぎたい。それで良い結果が出ればさらに嬉しい。③日本新記録が出て周りも喜んでくれるのは嬉しい。後輩が「マスターズに参加したい」と積極的になる事を希望したい。

一瞬のタイミングを  
逃さない



中野純子さん(50歳)4種目制覇  
東京SC

### ★ 練習内容

週3日練習のうち、水泳は週1日で2000m~3000mダラダラは泳がない。筋トレ週1日。陸上トレとフォームのチェック週1日(瞬発力、体のキレ、テクニックを確認)、プールでは25mスタートダッシュ。パワースイム&ヘッドアップ(25m×4~6本60秒サークル)、大きな泳ぎ(一掻きで一気に入るダイナミックな泳ぎ25m×4~6本)、ウエーブ(4~6ストロークテンポあげ大きな泳ぎ)を繰り返す。

### ★ 練習のこだわり

体幹から動かす。可動域を広げ、遠くの水を最大限につかむことにより重心を移動。そしてコンビネーションを泳ぐとき「より大きく、より速く、より強く」を心がけている。

### ★ レースのコツ

スターターのピストルを打つタイミングをつかむ。体を慣らしつつハムストリングの反射神経能力を呼び起こし、スタートの一瞬のタイミングを逃さない。スタート、タッチはとても重要。「今回は50歳区分でのトライ。日本新記録を出せなかったのが残念でした。経年劣化は年を重ねるごとに感じますが、重心移動やどこを使うかの探究を続けるとタイムは伸びる。仕事のせい、年齢のせいにするのは簡単。ベストを出すことをあきらめないで45歳区分で出した記録に挑戦します」

# プールサイドの声

ウーマンズ・スイム・フェスティバル  
長距離大会  
スプリント大会

## ウーマンズ・スイム・フェスティバル

熊谷敏子さん(82歳)、  
今井裕美さん(53歳)  
朝日スポーツクラブ  
BIG-S竹の塚



### 母に付き添い、 気がつけばスイマーに

敏子さんは母の死をきっかけに落ち込んでいたところ、その姿を見た妹さんの勧めで65歳で泳ぎ始めたそうです。「何度大会に参加しても震えるほどの緊張を覚えますが、泳ぎ終わったら、この歳になっても感動できるのは幸せなことです」娘の裕美さんは「大会に引率し母の泳ぎを見て、このような世界があるんだなあと思っているうちに、気がついたら私も泳いでいました。また競技役員もウーマンズでデビュー、裏方をやるといういろいろなことを知ることができ、とても勉強になります」ファッションショーに参加したり、リレーを古賀淳也選手と泳いだり、いろいろと活躍している姿は美しくもあり遅くもありません。

## ウーマンズ・スイム・フェスティバル

田中 祐さん(21歳)  
チームMIE

### 5分間チャレンジリレーで シンクロ演技を披露

5分間チャレンジリレーで、井村シンクロチームで鍛えられた演技を25mで1分かけて披露。「叱られるかな?って心配でしたが、皆さんから拍手をいただいで喜んでもらえたように楽しく泳げました」



## ウーマンズ・スイム・フェスティバル

呉天姝さん(23歳)  
ティップネス南行徳

### 日本で水泳を始めました!

「中国から日本に来て1年、優しい日本の友人と一緒に楽しく泳いでいます。いまは5分間チャレンジリレーで25mを一生懸命泳いでちょうどいいタイムになりますが、来年はもっと練習して50mのクロールのレースに出たいです」



## スプリント大会

田中唯移さん(90歳)  
アーデル

### 95歳でベスト記録を目指します!

「70歳から水泳を始めて、30秒切りを目標に週3回、1日300mほど練習してきましたが、28秒50が出て満足です。練習では大きなフォームを意識していますが、飛び込むと無我夢中でした。"95歳で25秒"を目指します」



▲男子25m自由形  
(85歳区分以上)の招集所にて。  
右端が田中さん

## 長距離大会(東京)

大越博子さん(80歳)  
MSKY(宮城)

### 医者として水泳生涯現役

「チーム名はM(もっと)S(素敵に)K(綺麗に)Y(優雅に)です。仙台市河北新聞社の2階で昭和44年に夫婦で内科、外科の診療所を開業しました。平成元年から1人で診療、レセプト作成も行い、月曜日から土曜日の昼休み2時間、仙台スイミングで泳いでいます。仕事と水泳は50:50でやれ、お互いを支え合っている。おかげでどこも悪くないし、生涯現役で医者として水泳をやっていく覚悟です」



## 長距離大会(東京)

久米仁司さん(61歳)  
チームアネッタ(沖縄)

### 自分への刺激のために短水路、 ジャパン、長距離大会参加

「マスターズ登録30年になりますが自由形が得意種目でした。初めて400m個人メドレーに出場しました。心配していた帯同計時の相手を協会で用意していただけるのでとても楽ですし安心して泳ぎました。東京都目黒出身ですが転勤で沖縄に来ております。やはりプールの環境は関東、関西方面が抜群ですので年3回は大会に参加して刺激をもらっています。ちなみにトラアイアスロンもやっているようだ。」



## スプリント大会

平柳 甫さん(20歳)  
SDフィットネス旭店  
鹿熊香緒里さん(45歳)  
BLUE EXPRESS

### 星奈津美選手と一緒にドリル練習

「めったにない機会だから自分から手を挙げました。3つ目のドリルは初めてでしたが、あんなに難しいとは思わなかったです。メダリストと一緒に泳ぎ貴重な体験をしました。自分でも指導しているので子供たちに指導していきたい」と平柳さん。また鹿熊さんは「司会者の方と目が合って、つい手を挙げて参加することになりました。3つのドリルはかなり難しかったですが、大いに勉強になりました。一緒に泳いでドキドキしました。こんな良い体験は一生にあるかないかのこと、忘れられない時間でした」



## スプリント大会

大曲桂子さん(60歳)、  
奥田由比さん(60歳)、  
伊東葉子さん(60歳)  
TT桜泳マスターズ

### 42年ぶりの3人での大会参加

水泳強豪高校の同級生が3人そろって大会に参加するのは42年ぶりと言う。伊東さんは中学教師という仕事柄、大会で通告をやっていたので、「自分が通告されるのはおもしろいですね。中学の水泳指導でも自分が泳ぐということはなかったので、42年ぶりに泳ぐことができ楽しめました」奥田さんは「選層イベントに相応しい楽しい大会になりました」大曲さんは「ミズノチャンピオンレーサー賞に輝いた。」



## 長距離大会(愛知)

中原良仁さん、平野貢さん、  
良知正勝さん、深沢進さん  
SIS・スプラッシュインディアン

### メンバー同士で刺激し合って日本新!

「SISチームはTOYOTAの実業団水泳部の若手で18年ほど前に作ったチームです。元国体選手など競技志向の高い人の影響を受けてメンバーそれぞれが力をつけ、ノルマを決めてプレッシャーをかけ合いながら(笑)、4×100mメドレーリレー200歳区分で日本記録を達成しました!」



# 私のとっておき 練習メニュー



## 藤井利晴さん

(富山パレス)

ふじい・としはる

1950年、富山市生まれ。高校時代は中長距離自由形選手として大会に出場。25歳から本格的に競泳に取り組みマスターズ大会で平泳ぎに目覚め、国体に出場。1990年、40歳で出場した福岡国体で初の全国大会優勝を果たす。2年後、100m平泳ぎ(短水路)で40歳区分の世界記録を樹立する。2005年のスポーツマスターズ富山大会から、1年の目標をスポーツマスターズと決めて毎年参戦。2016年9月に開催されたスポーツマスターズ秋田大会では、50m平泳ぎは35秒46の大会新記録、100m平泳ぎでは1分19秒69の日本新記録を樹立し、2種目12連覇を達成した。66歳の今も現役で仕事を続けながら、富山県総合体育センター内温水プールで週2~3回、練習している。

Total 2400m

### ○月△日【藤井流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

●W-up 300m×1本 Fr 100m / Ba 50m / Br 50m / Fr 100m  
100m×2本 IM 目安タイム1分36秒 (休憩タイム1分)

●Swim 50m×6本 Fr 目安タイム41秒 (休憩タイム45秒)

※ここで心拍数を上げて、身体を温めて次の練習に備える

●Br-Up 50m×2本 Br フォーミング 目安タイム43秒 (休憩タイム45秒)  
50m×2本 Br スカーリング 目安タイム1分05秒 (休憩タイム45秒)  
50m×2本 Br 仰向けBrキック 目安タイム57秒 (休憩タイム45秒)

※メインメニューを平泳ぎで行なう準備として、平泳ぎで使う筋肉や関節をここでしっかりと動かしておく

●Pull 100m×1本 Br (パドルをつけて) 目安タイム1分45秒 (休憩タイム60秒)  
50m×4本 Br 目安タイム51秒 (休憩タイム50秒)

※筋力強化とともに、プル動作のテクニック強化を目的にしているので、フォームに気をつけて行なう

●Loosen 50m×1本+ストレッチ (プルで使った筋肉をしっかり伸ばして故障予防)  
●Kick 100m×1本 Br (ビート板使用) 目安タイム1分47秒 (休憩タイム60秒)  
50m×4 Br (ビート板使用) 目安タイム51秒(休憩タイム50秒)

※プルと同様筋力強化と、キックのテクニック向上を目的に行なう

●Loosen 50m×1本+ストレッチ (キックで使った筋肉をしっかり伸ばして故障予防)  
●Swim&Kick 100m×1本 Br (Swim)オールアウト 目安タイム1分30秒 (休憩タイム1分30秒)  
50m×4本 Br (Swim)オールアウト 目安タイム43秒(休憩タイム1分15秒)  
50m×2本 Br (Kick)超オールアウト 目安タイム47秒(休憩タイム90秒)

●Down 100m×2本 1本目:Fr / Ba(50mずつ) 2本目:IM ※ダウン後はストレッチも行なう

### メニュー解説

時期■大会2カ月前 時間■1時間30分

私は目指す大会の約7カ月前から、ステージを分けて年間の練習計画を立てています。ステージ1は4カ月間行ない、ステージ2は2カ月間、最後のステージ3は大会前の1カ月間、という感じです。今回紹介しているメニューは、ステージ1で作った泳ぎと基礎体力をベースにして、スピードを上げていくステージ2のもので、

メニューの特徴はその練習で泳ぐ目安タイムを設定していることと、短すぎるサイクルに間に合わせる泳ぎにしないために、サイクルの代わりに休憩タイムを設定していること。休憩タイムは、良い泳ぎを維持してしっかりと力を出しきれるタイムを設定しています。とはいえ、ペースクロックの区切りの良いところでスタートするので、休憩タイムは「お

むね」で考えています。

ウォーミングアップで全身の筋肉と関節を動かして、そのあとのスイムで心拍数を上げます。スタイルワンの平泳ぎをたくさん泳いでしまうと、膝や肘、肩といった関節の故障につながりますから、ここはあえてクロールにしています。そのあとで、平泳ぎのためのアップとして行なうフォーミングやスカーリングなどで平泳ぎに必要な筋肉と関節の動きを確認し、プル、キックを行なったら、いよいよメインメニューです。

メインメニューは、平泳ぎのプルとキックのタイミング、呼吸のタイミングと素早くグライド姿勢をとることを大切にしています。今回のメニュー内容で言えば、すべてレースを想定して全力で泳ぎます。100m

は目標としているタイムの+10秒、50mは+7秒を目安にしています。

私の練習のモットーは、「ケガや故障をしないように限界を超えないこと。しかし、今持っている力を出しきる!」です。自分の力を高めるためには、少しずついいので練習レベルを上げていき、身体に無理がない状態でそれを反復することが大事だと思っています。例えばですが、レベルがひとつ上のテクニックを身につけるためには、今よりもひとつ上のレベルの筋力・体力が必要です。ベストタイムを出すには、今よりもひとつ上の努力が必要です。でも、故障をしてしまえば意味がありませんから、限界は超えないようにすることが大切だと思っています。

# 体づくり

第14回



日本水泳トレーナー会議 総務部長  
兼マスタース担当  
(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**

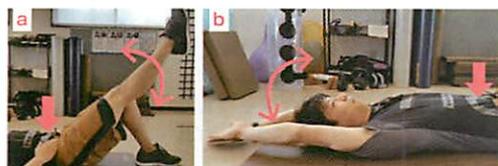
## マスターススイマーに必要な体幹エクササイズ



▲図1 腹部の解剖



▲図2 腹部引き込み運動 (ドローイン)  
両膝を立てた状態で、呼吸を止めないようにしながらお腹をへこませる。このとき、少し骨盤を後ろに回すように意識する



▲図3 ドローイン+脚上げ(a)、上肢挙上(b)、下肢側方挙上(c)  
これらの運動により、手足の運動に先行して体幹を安定させる感覚が作られる



▲図4 膝つき運動のバリエーション  
頭から体幹を真っすぐに保ったまま、手足を交互または同時に挙げる運動

▲図5 注意が必要なプランク姿勢  
胸が丸くなりすぎ、腰も反ってしまっている。適切な体幹の収縮は得られない状態

10月1日と2日にウーマンズスイムフェスティバルが開催され、個別コンディションニングブースと集団ドローインエクササイズを開設させていただきました。個別ブースは1日が48名、2日が47名で予約枠分すべて埋まり好評でした。また、集団エクササイズのブースも1日が69名、2日が83名とマッパが足りなくなるほど多くの方に参加していただき、我々が行っている活動が徐々に認知され、ドローインエクササイズへの関心が高まっているようで大変うれしく思っております。

さて今回は、水泳で大切だと言われている体幹エクササイズについてお話しします。体幹エクササイズと言っても最近では数多くの方法が普及しており、どれを行えばよいか迷うことも

あると思います。そこで、水泳選手のための体幹エクササイズを段階的に紹介していきたいと思えます。

ところで、なぜここまで水泳には体幹が必要と言われるのでしょうか。水泳では腰痛や肩痛を多く訴える方がいるかと思えます。原因はさまざまですが、泳いでいるときに腰を反りすぎに腰痛になってしまったり、腕の力をうまく発揮することができずに肩を痛めてしまうことが多いです。その予防に必要となってくるのが、お腹の奥にある筋肉(腹横筋や内腹斜筋)による体幹の安定性になります(図1)。

体幹の安定性は手や足を動かすときの力発揮の根幹となるものと言われています。ですので、体幹の適切な安定性が確保できれば腰や肩痛予防になり、さらには泳力向上も期待できるということになります。

では、ここから実際のエクササイズの方法と流れを紹介していきます。簡潔に言うところ最初は、お腹を意識して使い、その後、手足の運動も追加させ、徐々に無意識にお腹が使えるようになっていくという順番になります。

まずは基本になる腹部引き込み運動(ドローイン)を行います(図2)。これにより先ほどの腹横筋や腹斜筋が効率的に収縮してくれれます。次にその状態で腕や脚の運動を加えたり、横向きで脚上げをしていきます(図3)。

基本的な運動が可能になったあとで、全身の調整運動として両手両膝をつけて運動を行っていきます(図4)。よく目にする肘と膝で支えた姿勢(図5)

では、お腹の奥にある筋肉だけではなく、表面にある筋肉の活動も大きくなってしまっています。基本的なことができないままに行ってしまうと、逆に腰痛などを引き起こす可能性もありますので注意が必要です。

このように、まずは簡単に確実にお腹の収縮を意識できる運動から開始し、徐々に全身運動の中で使えるようにしていくと泳ぎに反映されてくるのではないかと思います。ぜひ試行錯誤しながら自分に一番合ったエクササイズを組み立ててみてください。

今後も皆様を適切にサポートできるように、さまざまなことを発信していきたいと思えます。



水泳を通じた憩いの場が『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

マスターズ水泳大会に参加するようになって1年。30歳になってから水泳を始めたので、レースに関する情報やコツがわからず、大会では毎回失敗ばかりでした。飛び込みで静止せずフライングを取られたり、キャップの正しいかぶり方を知らなかったので泳いでいる途中で取れてしまったり、スタート直後にゴーグルが取れて途中棄権したり…とにかく失敗ばかり。

どうすればうまく泳げるようになるのか、インターネットで調べたり、動画を見たり、本を読んだり、練習日記をつけて反省と課題を見つけたり、とにかく研究と実験を繰り返しました。その結果、4泳法泳げるようになり、100m個人メドレーに関しては1年で15秒もタイムを縮めることができました。

速く泳げるようになったことはもちろんうれしいですが、それ以上に、心から楽しいと思える水泳に出会えたことがうれしいです。それぞれのペースで、それぞれの目標をクリアしていこうとする「過程」に価値があり、つらい練習でも仲間とともに切磋琢磨しあえる環境があることは素晴らしいことだと思います。「楽しむこと、無理をしないこと、毎日1ミリの努力を繰り返すこと」を忘れずに、また1年後に成長した自分に出会えるように練習を積み重ねていきたいと思えます。

もし今、仲間がいなくて1人で練習されている方がいたら、大会会場で勇気をもって誰かに話しかけてみてください。きっとステキな仲間ができると思えますよ。古川沙織(32歳・コナミ心斎橋)

「健康、友情、相互理解、そして競技」のマスターズ水泳のモットーを実感しているのだと思います。記録を拝見いたしますと、短期間でここまでのタイムを出されているのは相当な努力があったことと思います。これからも多くの仲間の人たちとマスターズ水泳を楽しんでください。」

(日本マスターズ水泳協会 副会長・高木忠之)

10月16日(日)に横浜国際プールのサブプール(25m×8レーン)で、横浜サクラスイミングスクール主催の第23回サクラマスターズスイミング選手権が開催されました。例年大勢の皆さまに参加をいただいておりますが、今年は890人の参加選手でプールサイド、観覧席をいっぱいにしました。出場していなくても仲間の応援(視察?)にかけつける人が多いのが大会の特徴で、控え室のアリーナにはチームの輪がそこかしこにできています。アットホームな公認大会サクラマスターズにぜひ一度ご参加ください。

下村康司(横浜サクラスイミングスクール)



▲大会役員のお弁当。  
おいしいと好評でした

## 第4回

## 水泳大好きライターのマスタース取材こぼれ話

### “チーム”あつてのマスタース水泳

田中千代実  
(広報委員)



マスタース登録は2名以上のチーム登録が必要です。「ひとりじゃダメなんですか?」私がマスタース水泳を始めたのは、転勤で友人がいない土地でも1人でできるスポーツだから、という理由がありました。しかし、20年以上水泳を楽しんできて思うのは、「水泳は個人競技だけど、そうじゃない」ということです。

ウーマンズ大会でゲストスターターを務めてくださった女優の吉永小百合さんも、インタビューで「スイマーの友人が30人ほどいらして、老若男女さまざまな職業の方と一緒に練習したり記録会をしたりするのが楽しい」とおっしゃっていました。ちまたのウワサで、吉永さんはプライベートプールで人知れず練習されている…とまことしやかに流れていたのに、このお話は意外でしたが、なんだかうれしく思います。

ひとりでも泳げるけれど、苦しい練習も仲間がいれば楽しく乗り越えられるし、大会で応援し合い、アドバイスし合い、打ち上げて祝杯をあげたり慰め合ったり…。豊かな水泳ライフに仲間が欠かせないことは、マスターススイマーならだれもが知っていることです。

そして登録チームの枠を超えて、「バック会」「昭和〇年会」「同窓スイム」「〇〇市チーム」「SNS仲間」などなど、泳縁でつながった人たちの集まりもたくさんあり、チームプレーでないスポーツだからこそ柔軟性も感じます。

さらに、北島康介選手の活躍を支えた「チーム北島」があったように、マスターススイマーにも支えてくれる「チームわたし(オレ)」が存在します。たとえば、いつも指導してくれるコーチ、毎日の食事を作ってくれる家族、応援してくれる子どもや孫、五十肩?のケアをしてくれる接骨院の先生、いつも通っている近所の居酒屋さん、ベストを出せば報告する美容師さん…そんな方たちも、あなたの「チーム〇〇」の一員かもしれません。

ひとりでも泳げるけれど、マスタース水泳はチーム登録。「ひとりじゃダメなんです!」

みなさまからの  
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。

## 協会からのお知らせ

### 2017年度の 競技者登録について

2017年の競技者登録はお済みですか？ 2016年から導入のアルファベット3文字と数字5文字の個人IDは、今後も有効なIDです。チームが変わっても生涯登録に変更しても変わることなく個人に紐づきます。マスターズIDカードやログインパスワードは大切に保管願います。

- チーム登録はチーム責任者のIDでログインして行います。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。支払いは、コンビニエンスストア支払いがクレジットカード決済が利用できます。
- 競技者登録料は選手個人でも決済可能です(クレジットカード決済)。
- WEBでのチーム責任者の変更は、現在のチーム責任者が新しいチーム責任者へ依頼する形で行います(メンバー責任者編集の画面)。チーム責任者になる方は競技者でなくてもIDが必要です。すでに競技者IDをお持ちの方は、住所、メールアドレス等必要な情報が満たされていればチーム責任者を引き受けることができます。
- IDとメールアドレスは一対一対応です。複数のIDに同じメールアドレスを登録することはできません。チーム責任者のメールアドレスが会社などのメールアドレスになっていて、新しいチーム責任者にそのメールアドレスを引き継ぐ場合は、前のチーム責任者のアドレスをいったん別のアドレスにしてからでないと手続きができません。
- 指定用紙での申し込みは、書類を送付したあとに協会から届くコンビニエンスストアの払込票で支払いを行います。事前に登録料を振り込む必要はありません。

### ワールドトップ10 ワッペンの販売

2015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)  
ご希望の方は名前、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お送りください。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。

### 「すいえいなかま」 掲載チーム募集

マスターズニュース巻末の「すいえいなかま」に掲載するチームの原稿を募集します。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。協会事務局へのお送りでも構いませんが、チーム責任者による応募に限ります。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。

選手による練習会  
エス・パティオスポーツクラブは、その前身である「須磨パティオスイミングスクール」が昭和55年にオープンしてからマスターズ活動がスタートして、なんと36年を迎える老舗のクラブです。マスターズ登録者は、ピーク時には百

二十名を超えるチームでしたが、現在でも七十名の登録を誇ります。そんな大所帯のチームではありますが、マスターズコースとして練習しているわけではありません。選手が三々五々集まり、選手による練習会がスタート。そんなグループが朝・昼・夜と練習を繰り返して、お互いのフォームをチェックしたり、泳ぎ込んだり、時にはストイックな練習と、毎日イキイキとトレーニングに励んでいます。

# すいえいなかま

## エス・パティオ スポーツクラブ

兵庫県神戸市

### STG大会で完全優勝

日頃の練習の成果として、10月16日(日)に開催された「第71回STGマスターズ水泳大会」では、チーム一丸となったの応援により、前回大会での総合3位から、見事に男子優勝・女子優勝の完全優勝を勝ち取りました。そのときに撮影した記念写真をとくとご覧あれ。これがエス・パティオの力の源です。



▲STGマスターズ完全優勝で歓喜の笑顔!

昨年、チームのリーダーである辻憲昭さんが日本記録・世界記録を連発。またチームとしても短水路大会門真会場の混合4×100mメドレーリレーで日本記録を樹立するなど大活躍。今年も新たな目標に向けて、チーム「エス・パティオ」は頑張っています。全国のスイマーの皆さんとお会いできるのを楽しみにしています！

(文◎吉田英雄)

### 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
12日(日)	第39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	坂本	080-4718-5731	1月6日(金)
2月19日(日)	第1回埼玉県コバトカップマスターズ水泳競技大会	埼玉県水泳連盟	川口市立東スポーツセンター	S	白石	048-666-4141	1月18日(水)
2月26日(日)	第35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	山本	0594-31-1286	1月13日(金)
4日(土)~5日(日)	FIAマスターズスイミング選手権大会2017	日本フィットネス産業協会	千葉県国際総合水泳場	L	杖崎	03-5207-6107	1月12日(木)
12日(日)	第21回神奈川マスターズ短水路水泳大会	神奈川県水泳連盟	相模原市立総合水泳場	S	柏木	0466-33-6732	1月26日(木)
12日(日)	第5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	スイムピア奈良室内プール	S	福原	090-4497-5005	1月25日(水)
3月18日(土)~19日(日)	東京都マスターズ水泳競技大会(25m)	東京都水泳協会	東京辰巳国際水泳場	S	中村	03-5422-6147(平日10~17時)	2月17日(金)
19日(日)	どびおマスターズ2017第22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	小栗	053-448-1387	1月27日(金)
19日(日)	第15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県水泳協会	熊本市総合屋内プールアクアドームくまもと	S	緒方	080-3982-0045(9~21時)	2月8日(水)17時まで