

マスターズ News {ニュース}

2017 April 第 128号



【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/>

Head Line News

1

平成29年度の新年度を迎え

広報委員長 村山よしみ

本年度の日本マスターズ水泳協会の主催大会は、4月1日の愛媛（松山）会場を皮切りに短水路大会（全国27会場）がスタート。27会場のどこにエントリーをするか、春の暖かい陽気とともに転戦されることを楽しみにされている方も多いことと思います。記録に挑戦される方も、やっと泳げるようになった方も、自分流の楽しみ方を見つけてください。

今年の7月のジャパンマスターズは東和薬品 RACTABドーム（大阪府門真市）で6年ぶりの大阪開催です。ウーマンズ・スイム・フェスティバル改め、ウーマンズ・アクア・フェスティバル2017は9月に横浜国際プールで開催し、長距離大会は10月に口論義運動公園屋内温水プール、11月に町田市立室内プールにて、そして11月の千葉県国際総合水泳場でのジャパンマスターズプリントへと続きます。またそのほかのイベントとしては、水泳4団体で開催する「水泳の日2017」が5月28日（日）石川県金沢市・金沢プールにて開催予定です。2年に一度の世界マスターズ水泳選手権大会も8月にハンガリー・ブダペストで開催されます。水泳を楽しんでおられる選手の皆さん、ふるって参加しましょう。

日本マスターズ水泳協会は、このマスターズニュース紙面や協会ホームページ

ージ、公式 Facebookなどを拡充させて水泳の楽しさを発信し、マスターズ水泳競技者をはじめとした生涯スポーツにかかわる方々の活動をサポートしていきたいと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

◀今年のジャパンマスターズが行われる東和薬品 RACTABドーム(2011年ジャパンマスターズ当時)



Head Line News

2

新生ウーマンズ「WAF2017」

昨年、第20回記念大会を迎えたウーマンズ・スイム・フェスティバル（WSF）が本年度より趣をかえて新たにスタートをします。

キーワードは「水」「ファミリー」「親子」「輝き」「共感」「仲間」。

大会名称は「WAF2017（ウーマンズ・アクア・フェスティバル）」です。

短水路の25mレース、お父様の参加が可能となったファミリーリレーなど新たなイベントも加わります。

レース以外の時間に、女性はもとより家族も楽しめる大会にしたいと思います。

日本マスターズ水泳協会のモットーである「健康」「友情」「相互理解」「競技」に加え、「水」と家族のふれあいを、楽しみ集うフェスティバルがイメージです。

さあ皆さん！ 楽しく泳ぎましょう！

Head Line News

3

マスターズニュース発行について

「マスターズニュース」には、登録されている皆様への重要なお知らせが掲載されています。本年より発行月が変更になり、1月、4月、7月、10月発行となります。マスターズニュースは責任者の方から必ずお受け取りください。

WSF20年ありがとう！ 新たなウーマンズ・アクア・フェスティバル (WAF)2017大会開催

1997年、故・木原光知子さんの発案で始まったウーマンズ・スイム・フェスティバル(WSF)は、昨年(2016年)20回記念大会を迎えました。木原

さん(愛称「ミミさん」)は、「50mがやると泳げるようになった人が、国際大会も開かれる大きなプールで完泳をめざせるように」、「夢に挑戦するわくわく感を味わう」、「女性の女性による女性のための大会の実現」、このような思いからWSFをスタートされました。

列。治原 宇木 佐
式から 宇木 佐
開手 子 知 藤
前子 知 博
光 知 美
知 子 子
光 子 子
博 美 子



10回記念大会(2006年)には皇后陛下のご臨席をたまわり、盛大に開催されたことは最高の喜びでした。ミミさんは1997年から2007年(11回大会)まで大会委員長を務められ、翌2008年から2016年(20回大会)までは竹宇治聡子さんが大会委員長を引き継がれ、多くの女性たちとともに運営、競技実行を継承し盛り上げてこられました。

今年、21年目を迎え「新たなWSF」をスタートするにあたり、三代目の大会委員長を私、村山よしみが引き継がせていただくことになりました。

そして今後もより多くの方々に参加しやすい楽しい大会になるように、大会名称を「ウーマンズ・アクア・フェスティバル(WAF)」と変え、「水」「ファミリー」「親子」「輝き」「共感」「仲間」をキーワードとした、新しいフェスティバルを目指します。

新たな取り組み

今大会からは「25mがやっと泳げるようになった人」にもご参加いただきたく、



▲プールサイドで笑顔がはじける女子選手たち

25m(サブプール)、50m(メインプール)の競技種目を実施します。また、ファミリーリレーでは、お父さんにも参加していただき、家族でのふれあいを大切にしたいと考えます。

プール以外でも、仲間や家族とみんなでお楽しみイベントを計画しています。

これまでは、女性たちのはちきれんばかりの笑顔と、のびのび感を大切に考えてまいりました。WAF2017大会からは、女性たちのその笑顔を家族で共有したい！ 家族で参加もよし、友人同士で参加もよし、水が取りもつ「泳縁」をWAFでお楽しみください。

(村山よしみ)

競技役員・指導講習会開催

大阪(2月12日)、東京(2月26日)、愛知(3月4日)の3会場で競技役員・指導者講習会を開催しました。大阪、愛知では昨年のリオ五輪200mバタフライで銅メダルを獲得した星奈津美さん(ミズノ)をゲストにお迎えし、「私と水泳」と題した貴重な体験を伺いました。



▲開会式後のファンタスティックリレーを終えて



▲講習会でお話しをいただいた星奈津美さん

金沢会場

石川

会場：金沢市城北市民運動公園 金沢プール

開催日：5月21日(日)

申込締切日：4月25日(火)



▲新しく誕生した金沢プール
(イメージ)



▲言わずと知れた観光
スポット、兼六園

「新プール」もお目見え！ 見どころ満載の 城下町へようこそ

加賀百万石の城下町として知られる金沢は、独自の伝統文化が今なお息づいており、金沢城や兼六園、武家屋敷や茶屋街など見どころ満載です。金沢から少し足を延ばせば、農漁村文化や里山景観が残り、世界農業遺産に認定された能登、九谷焼のふるさとで名湯が点在する加賀、日本三名山のひとつ霊峰白山の麓に広がる自然あふれる地域なども観光することができます。

また、石川は獲れたての海の幸や山の幸をはじめ、加賀料理や各地の郷土料理色とりどりの和菓子、白山の伏流水を使った地酒など、美食の宝庫でもあります。そして今年4月、新しい目玉として「金

沢プール」が加わります。今回の日本マスターズ水泳短水路大会石川（金沢）会場は、金沢プールで開催される最初の全国大会となります。金沢プールの完成を記念すると同時に、石川県出身でローマオリンピック銀メダリストであり、日本マスターズ水泳協会前会長の大崎剛彦さんのご功績を讃えるため、短水路大会石川（金沢）会場は「大崎剛彦メモリアル会場」として開催いたします。

観光も楽しみながら、偉大な先人进行、最新のプールで記録を目指してみませんか。皆様に石川（金沢）会場（大崎剛彦メモリアル会場）でお会いできることを楽しみにしております。

石川県水泳協会・小坂寛之

Head Line News

6

水泳の日 in 金沢
2017年
5月28日(日)



◀「水泳の日」
ポスター

「泳いでつながる笑顔の輪」と題し水泳4団体（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、日本障がい者水泳協会）が「水泳の日」を制定して3年目となる2017年は、5月28日（日）に上記日本マスターズ水泳短水路大会石川（金沢）会場と同じ石川県金沢市の金沢プールにてイベントが開催されます。午前中は日本代表のデモンストレーション、午後は参加型の水泳イベント（各競技のクリニック）を体験することができます。金沢は東京からも新幹線で2時間半です。みんなで「水泳の日」を楽しみましょう。

募集要項、エントリーに関しては、「水泳の日」公式サイト
<http://www.swimmingday.com/>
をご覧ください。

私のおき 練習メニュー



○月△日【小葉松流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	200m×1本(4分) Fr
	50m×4本(1分15秒)個人メドレーの順番で25mキック-25mスイム
	50m×4本(1分15秒)個人メドレーの順番で25mドリル-25mスイム
●Kick	50m×8本(1分15秒) Ba Hard
●Drill	50m×3本×2セット(1分20秒)
	1本目:ダブルアーム
	2本目:片手背泳ぎ(体側バージョン)右手25m-左手25m
	3本目:片手背泳ぎ(体側バージョン)右手3回左手3回
	※セット間の休憩はなし
●Pull	50m×4本(1分15秒) Ba
	テンポアップ(50mの中で徐々にテンポを上げる)
●Loosen	100m×1本
●Swim	50m×4本×3セット(1分30秒)
	1,2本目:25mHard-25mEasy 3本目:Hard 4本目:Easy
	※セット間の休憩はなし
●Loosen	100m×1本
●Swim	25m×8本(1分) Fr Hard
	25m×8本(1分) Ba Hard
●Down	200m×1本

小葉松能理子さん

(mimiスイミングクラブ)

こばまつ・のりこ

1956年、長崎県生まれ。地元・諫早の高校のプールにスイミングクラブができたのをきっかけに10歳から水泳を始める。専門種目は背泳ぎで、全国中学、全国高校、日本年齢別選手権や日本選手権などで活躍して18歳で引退。47歳のとき、故・木原光知子さんの大会のお手伝いをきっかけにマスターズ水泳大会デビュー。60歳区分、短水路100、200mで日本記録保持者となる。スポーツマスターズでは連勝中の神奈川県代表として11年連続出場を果たした。現在、週に1度、チームの垣根を越えたマスターズ練習会に参加し、加えて1~2回の自主トレーニングをしている。mimiスイミングクラブに所属し、子供から大人まで水泳指導を行なう。

Total 2900m

メニュー解説

時期■通常 時間■1時間30分

週2~3回の練習のうち1回はコーチの指導の下に行なう練習会に参加し、あとはひとりで練習しています。今回紹介するメニューは、自主練習で行なっているものです。私はレース前でなくても、常にレースを想定して取り組んでいます。このメニューも専門の背泳ぎのレースにつながるメニューです。ちなみに200mを想定したときはサークルや距離を変えて行ないます。

まず、ウォーミングアップの200mで身体をほぐし、4種目のキックとドリルで身体の使い方や姿勢を確認して練習に入る準備をします。キック練習は、レースの後半でスピードが落ちないように、メインのスイム以上に高い強度で頑張ってお肺機能を高めます。

次にドリルで、水感や左右のバランスを確認します。私は右利きなので、どうしても左手のストロークが弱くなります。強いほうに合わせるのは難しいですから、弱い左手のストロークに合わせてバランスを整えるようにしています。その後、ブルブイを挟んで水中の腕を速く動かして一度テンポを上げてからメインスイムに入ります。

私は100mのレースで、どうしても前半を抑えてしまいます。そこで、前半を大きな泳ぎで速く入れるように、25mHard、25mEasyを行ないます。50mのHardでは、スタート、浮き上がり、タッチまでしっかり集中します。4本目にEasy Swimを入れるので、休憩を挟まず3セット繰り返します。年齢を重ねるごとに、集中力と瞬発力の

低下を感じているので、最後に背泳ぎだけでなくクロールの25mダッシュも取り入れて身体に刺激を入れています。25m×8本は、1本ずつ「もうひと踏ん張り!」と自分を励ましなが泳いでいます。身体がきついときは、背泳ぎのセットのみにしたり、4本ずつにしたりして、集中力が途切れないように行なっています。

またスイム練習に加え、体幹づくりのためにドライランドトレーニングをしています。道具がなくてもどこでもできるのでおすすめです。大会や練習会で出会う、高い目標を持って頑張っている水泳仲間がいることが練習のモチベーションになっています。

体づくり

第15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
(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事務部
JCHO 東京新宿メディカルセンター
リハビリテーション室
村井 智尋

肩痛改善・予防のポイントとセルフコンディショニング方法

肩関節は、上腕骨と肩甲骨で構成され、この複合体が胸の前では鎖骨を介して胸骨に、背中や首とは筋肉によって脊椎に連

結しています。回らない肩を無理やりグルグル回すと、首や肩の筋肉は疲労しやすく、コリや組織の微細な損傷を起こし、痛みの原因となります。実際に私たちがスプリント選手権で行ったエコーによる肩検診の際、腱板と呼ばれる肩関節周囲の筋内に、石灰化や水腫などの微細な損傷や炎症所見が見つかった方は多く、痛みのない方もいれば、強い痛みを伴っている方もいました。

今号では、ブリスでも最も痛みの訴えの多かった「肩」に焦点を当て、肩痛改善・予防のポイントとセルフコンディショニング方法を紹介します。

まずは肩の硬さチェックをしましょう(図1)。ストリームラインは水中姿勢の基本です。横から見てみてください。腕を真つすぐ伸ばそうとすると、腰が反っていませんか? 肩や首に詰まり感や痛みは出ませんか? 図1の2つのテストで、肩関節

だけの柔軟性も見ることが出来ます。左右差がわかりやすいので、日頃の硬さチェックには簡便で良い方法です。

基本的なストレッチとエクササイズを紹介しましょう。

ストレッチ(図2)は深く呼吸をしながらリラクセスして行います。2週程度で効果が出てくるでしょう。1日で伸ばそうとせず「継続は力なり!」を信じて続けてください。お風呂上がりは体が温まってほぐれているのでおすすめです。

エクササイズ(図3)の動作が簡単にできる場合は、タオルを使わずにうつ伏せで行うと、より水中動作に近い姿勢となります。ドローイン(お腹を薄くするように引きこむ動作)を併せて行うとより効果的です。

結しては、

回らない肩を無理やりグルグル

回すと、首や肩の筋肉は疲労

しやすく、コリや組織の微細な

損傷を起こし、痛みの原因とな

ります。実際に私たちがスプリ

ント選手権で行ったエコーによ

る肩検診の際、腱板と呼ばれる

肩関節周囲の筋内に、石灰化や

水腫などの微細な損傷や炎症所

見が見つかった方は多く、痛み

のない方もいれば、強い痛みを

伴っている方もいました。

つまり、肩痛を改善・予防す

るには、肩甲骨や鎖骨のまわり

の筋肉や、胸椎・胸郭まで意識

して柔軟性を高めることが大切

です。

基本的なストレッチとエクササ

イズを紹介しましょう。

ストレッチ(図2)は深く呼

吸をしながらリラクセスして行

います。2週程度で効果が出て

くるでしょう。1日で伸ばそう

とせず「継続は力なり!」を信

じて続けてください。お風呂上

りには体が温まってほぐれてい

るのでおすすめです。

エクササイズ(図3)の動作

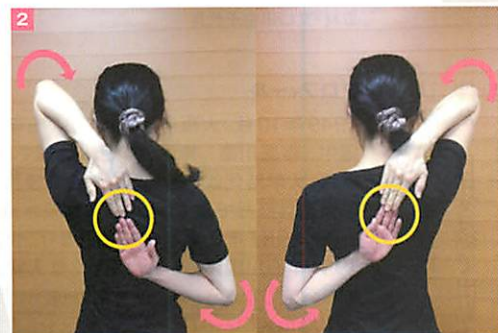
が簡単にできる場合は、タオル

を使わずにうつ伏せで行うと、

より水中動作に近い姿勢となり

ます。ドローイン(お腹を薄く

するように引きこむ動作)を併



▲▲ 図1(自分でできる! 肩の硬さチェック)
1 立ったまま肘を真つすぐ伸ばし、ストリームラインをとる
2 背中で左右の中指を合わせる



図2(ストレッチ)
※1つのポーズ30秒間で1セット、1日2~3セット

▶1 広背筋(腰から腕までつながっている大きな筋肉で、肩甲骨の外側を通る)手のひらを上に向けて対角線(左上)に置き、おしりを後ろに引きながら伸ばす

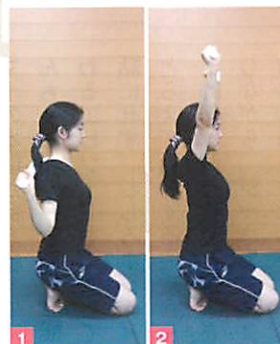


▶2 大胸筋・小胸筋 腰は反らず、みぞおちが沈むように胸の前の筋肉を伸ばす



▶3 肋間筋 肘を天井の方に向けて胸を開く。大きく息を吸い、吐きながら肋間を伸ばす

横から見た図



後ろから見た図



▲ 図3(エクササイズ)

1 2の動作を繰り返す
1 肘を下げながら左右の肩甲骨を背骨に向かって引き寄せる
2 背中で肩甲骨を寄せたまま腕を上上げる

ライトアップ スイミングライフ



佐敷定雄さん
(68歳 柏洋スイマーズ)

競技役員と選手を 両立して ジャパンマスターズ 30回出場!

昨年は世界記録突破、ジャパンマスターズ30回出場表彰と、佐敷さんにとって思い深い年となった。競技役員と選手の兼任。大変さの中にも楽しみを見いだしながら大会づくりに生かす、マスターズ水泳に欠かせない人材の一人だ。

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1949年10月、大阪府生まれ。小学5年生から水泳を始め、旭陽中、寝屋川高、神戸大学と水泳部でバタフライの選手として活躍。大学時代は全国国公立大会で優勝しキャプテンも務めた。卒業後は商社で働くかたわら兵庫県水泳連盟で競技役員を務める。1987年に東京に転勤となり、マスターズ水泳を開始。1991年石川国体・千葉代表で2位入賞。昨年、競技役員と選手を両立しながらジャパンマスターズ30回出場表彰を受け、4×100mメドレーリレー(280歳区分)で世界記録を突破した。



▲新春マスターズスイムミート2017千葉会場では出発合図員として活躍した(写真提供/報知新聞社)

泳ぐスターターが 世界記録突破!

日本マスターズ水泳協会主催大会や千葉県大会で長年、審判長、泳法審判員、出発合図員などの重責を務める佐敷定雄さんは、バタフライ種目を中心にレースに出場し上位入賞を果たしている。昨年6月の千葉県マスターズ大会では、朝から出発合図員の役務を果たしながら4×100mメドレーリレー(280歳区分)で世界記録、フリーリレーで日本記録を樹立した。

「スターターは間合いが大切なので、ひとレースごとに皆さんが一齐に飛び込めるように選手をよく見て、慎重に合図を出すようにしています」と、強い責

任感をもって務めている。時にはレース前後のアップやダウンが十分に行えず、役員を終えて大急ぎで招集所に駆け込むこともあるそうだが、この日は同じ役員同士でレースのスケジューリングを調整し、気持ちを切り替えてリレーに臨んだ。「役員同士で事前に相談し合って、なるべくレースに集中できる体制を取り合うことも大事」と語る。

柏洋スイマーズで組んだメドレーリレーは100mバタフライが佐敷さんの担当で、当日はメンバーの体調からノルマのタイムよりかなり速く泳がな

いといけなくなつてプレッシャーを感じたそう。しかし、佐敷さんが1分14秒台の好タイムで泳ぎ、仲間も好調に引き継いで大幅に世界記録を突破した。

スイマーの本能に 命を救われた!

佐敷さんは小学校から水泳を始め、中、高、大学と水泳部でバタフライ選手として活躍。神戸大学時代は、六甲山系の湧きの外プールで練習していた。春と秋は身体が痛く感じる水温で泳ぎ、冬はランニングやスキーでトレーニング。商社に就職後も母校の水泳部監督や兵庫県水泳連盟の競技役員を務めた。1987年に米国駐在を経て東京勤務になったとき、「車社会から帰国して足腰が相当弱っていたので」水泳再開を決意、マスターズ大会を立ち上げた先輩を手伝う形で運営にも携わった。

1995年3月、佐敷さんは命の危機に直面する事件に巻き込まれる。東京地下鉄サリン事件だ。日比谷線で出勤中、駅構内に電車が停車すると、突然視界が狭まり、猛烈に汗が噴き出し吐き気に襲われた。その場に倒れそうになったが、「とにかくいい空気が吸いたい!」と思い、咄嗟に電車から飛び出した。何が起こっているのかまったくわからない中、昔、泳いでいて苦しくなつたときに水面から顔を出して青空を見上げて息を吸つた!……あの感覚を求めて無我夢中で階段を駆け上って地上に出た。救急搬送されICUで治療を受けた結果、奇跡的に後遺症もなく助かったが、あとから知つたのは、同じ車輛の近くにいた数名が亡くなつてたという事だ。

今回は、世界マスターズ水泳大会に参加しているスイマーのおたよりをご紹介します。お二人とも、刺激的で忘れがたい思い出を作っていたら嬉しい様子が伝わってきます。

マスターズ水泳 観覧席

世界大会では日本での大会と違ってさまざまな出来事がありました。パースではプログラム通りにいかず、スタートまで何度も変更がありましたが、引率のコーチが細かくチェックしてくださったおかげでスタート台に立つことができました。

クライストチャーチは室内プールでしたが、寒くて寒くてストーブで暖をとりました。サンフランシスコは屋外プールで、8月にもかかわらずコートやセーターを買う羽目になりました。あいにくの夕立の中で泳いだ200m個人メドレーの背泳ぎでは、これまた大変な体験をしました。イタリアやカナダはコーチがテントを張ってくださるほどの暑さ、かと思えば夕立がきて急に気温が下がり戸惑いました。

お国柄の違いに戸惑う私たちを、コーチやスタッフが支えてくださったおかげで楽しい思い出になっています。あとの観光も楽しいよ!! 一緒にハンガリー世界大会に行きましょう。

長谷部征子(ヌオート)



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
お待ちしております。

世界大会には2002年から参加し、以来すっかり魅了されています。旅の計画を立てるのも楽しみの一つ。緊張と試合後の解放感で旅も一層楽しいものです。

また海外選手との交流も魅力の一つ。中でも大会終盤になるとグッズ交換に余念がなく、Tシャツ、水着、キャップなどを交換します。当初メッシュキャップを差し出すといぶかしがられたものの、最近では啓発活動(?)の甲斐あってか認知され、先方から求められることも。また、私のチーム名が入った水着でPB(パーソナルベスト)を出せたとの報告はうれしいものです。

今年はハンガリー・ブダペストでの開催。22年前に訪れた当時は、民主化間もない頃で驚くようなことも随分ありました。ひと月足らずの滞在で体重が10kg増量(名物フォアグラの食べすぎ?)という苦い経験がありますが、それに余りある街の素晴らしさ。再び訪れることが叶いそうで今から楽しみです。温泉で癒されながらの大会。旅の計画は整いました。あとは練習するのみです(汗)。
黒田潤子(GOLD RUSH)



第5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

休息もトレーニングのうち!

年明け早々からマスターズ水泳大会が開催され、マスターズスイマーにオフシーズンは無いようです。ちなみに昨年行われた主催&公認のマスターズ大会は103会場、ほぼ毎週どこかで大会があったという計算になります。昨年1年間で主催&公認の大会に一番多く出場した人は49会場、長水路&短水路の全39種目をコンプリートした人は10人いたというから、マスターズスイマーのタフネスぶり恐るべし!です。

大人から子どもまで指導しているコーチから「ジュニア選手は、サボらせないようにするのにひと苦勞ですが、マスターズスイマーは練習しすぎないようにさせるのが大変」といった話をよく聞きます。これには、加齢による疲労回復にかかる時間の問題や大会前のテーパー(調整)の取り方など、コーチングの専門的な意味も含んでいますが、往々にして大人のスイマーは頑張りすぎてケガや故障をしたり、そこまでいなくてもかえってパフォーマンスを下げていることがあるということを示唆しています。「がんばる」と「がんばりすぎる」の違いが質や量といった明らかな数字で表れば気をつけようがあるのですが、こればかりは自分で判断していくしかないのが厄介です。「健康のために始めた水泳にはまって、肩やら腰を痛めて病院通い」では残念すぎます。とはいえ「健康スイマー」とは一線を画すマスターズスイマーは、ちょっと無理をしないとタイムが上らないのも事実。この「ちょっと」の加減が大事なのでしょうね。

トレーニング理論を勉強すると「休息もトレーニングのうち!」ということがよく理解できます。休むことはサボることではなく、パフォーマンスを上げるうえでいかに重要かがわかると「泳ぎたくてもここは我慢して休まねば」といった判断にもつながります。

ただし、オトナのスイマーの皆さん、「今日は休息だ!」って酔^{スイ}マーにならないようにね!?

協会からのお知らせ

2016年全国50傑ランキングの販売について(税込3,000円)

2016年に開催された主催・公認大会での公式記録を種目別、年齢区別に集計し、50位までを掲載した「全国50傑ランキング2016」は、4月から始まる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(消費税税込3,000円)。代金引換での購入も可能です(別途代金引換手数料324円がかかります)。

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

協会ホームページ:

<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。

世界マスターズ水泳大会のための登録証明書

2017年8月7~20日(競泳は8月14~20日)にハンガリー・ブダペストで第17回FINA世界マスターズ水泳選手権大会が開催されます。エントリーはFINA(国際水泳連盟)のウェブサイトです(受け付けています)。

(<http://www.fina.org>)

競泳以外の種目も含め、出場にあたっては自国のマスターズ水泳競技者登録が必要です。

また、日本マスターズ水泳協会発行の登録証明書(REGISTRATION CERTIFICATE)を取得していない選手は、同大会での記録を日本国内で公認することができませんのでご注意ください。

〈登録証明書入手手順〉

1. 協会ホームページの販売物、登録証明書欄にある「発行申請書」に記入し、日本マスターズ水泳協会へFAXかメールで送る(申請には日本語氏名、アルファベット氏名、チーム名、チームID、個人ID、生年月日、出場大会名、出場予定種目等の記入が必要です)。

2. 申請書に記載した住所に代金引換宅急便で登録証明書が届くので、代金1,324円(消費税、代金引換手数料込み)を配達業者へ支払う(支払いは現金のみの取り扱いです)。

世界マスターズ水泳選手権大会のための登録証明書発行申請は、エントリー締切日の6月29日までの受け付けです。

「すいえいなかま」

チーム記事を募集

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受け付けています。採用されたチームには協会広報より連絡いたします。

▼厳しい練習会も、みんなで励まし合いながらやりきって「はい!ポーズ」



▼チーム創立6周年。老若男女問わず、明るく楽しいチームです



まだまだ歴史の浅いチームですが、練習会や飲み会では和気あいあいと意見交換やアドバイスをし、楽しくそれぞれが目標をもちながら励んでいます。

(文◎味田啓剛)

主として参加している大会は、県内で開催されている大会や短水路大会ですが、最近ではジャパンマスターズやスプリント大会といった全国的な大会にも数名が参加するようになりました。

大会では、日本記録を出すメンバー、上位に入賞するメンバーから、楽しく泳ぐのが一番というメンバーまで水泳歴もさまざまですが、水泳を通して世代を超えた仲間がいることがマスターズの醍醐味だと考え、チーム内の絆を深めていきたいと考えています。

まだまだメンバーが増えたいきそうな様子!! これからも水泳大好きメンバーと楽しく活動していきます。

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	担当者	電話番号	申込締切日
6月4日(日)	2017富山県マスターズ水泳短水路大会	富山県水泳連盟	富山市民プール	S	NPO富山スイミングクラブ	茶木	076-425-1568	4月21日(金)
6月11日(日)	第81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関東支部	坂本	03-6869-4435	4月13日(木)

すいえいなかま

スイム野洲

滋賀県野洲市

創立5周年!!
大先輩から若者まで

私たちは滋賀県野洲市にあったプールのインストラクターが中心

になって、水泳が大好きなメンバーで結成されたマスターズチーム「スイム野洲」です。おかげさまで徐々にメンバーも増え、二〇一六年に創立5周年を迎えました。

メンバーは16名で、81歳の大先輩を筆頭に28歳の若者まで幅広い年齢層で構成されています。

世代を超えた仲間

まだまだ歴史の浅いチームですが、練習会や飲み会では和気あいあいと意見交換やアドバイスをし、楽しくそれぞれが目標をもちながら励んでいます。