



# 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 グランバレー三崎町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 短水路大会総括

4月1日(土)より開始した2017年度日本マスターズ水泳短水路大会は、6月4日(日)で終了しました。

今年は27会場に、昨年を上回るのべ2万5333名の選手が参加し、世界記録突破17件、日本新記録144件が樹立されて大変盛り上がった大会となりました。

今年の短水路大会では、参加者の記録向上のため、バックプレート付きスタート台や背泳ぎ用のバックストロークレτζジを使用する会場が増えてきました。

金沢会場(石川県)は、昨年まで開催していた金沢市営総合プールより、金沢市城北市民運動公園に今年4月9日オープンしたばかりの金沢プールに会場を変更して開催され、昨年の倍以上の参加がありました。また熱海会場(静岡県)では、大会2日目に開催されたウエルカムパーティーにマスターズスイマーでもある歌手の錦野旦さんがゲストで参加され、マスターズスイマーの交流が図られていました。

各会場とも競技運営の向上だけでなく、趣向を凝らし、競技に参加するだけでなく、来てよかった、参加して楽しかったと選手に思ってもらいたいという企画運営を感じる大会でした。

4月13日(木)から16日(日)ま

で愛知県名古屋市の日本ガイシアリーナで開催された日本選手権より、(公財)日本水泳連盟が主催競技会の出発合図員の号令を「よいい」から「Take your mark(s)」に変更したことに伴い、今短水路大会でも出発合図員の号令を変更した会場(10会場)がありました。

2020年東京オリンピック・パラリンピック、2021年世界選手権(福岡)に向けて国内競技会の国際化の流れですが、日本マスターズ水泳協会でも6月以降のすべての主催大会で、出発合図員の号令を「Take your mark(s)」に変更

します。今短水路大会では、各会場の都合により出発合図員の号令が統一され

ていかなかったこと、英語の出発合図に不慣れなことによるスタート時の出遅れが一部の参加者に見受けられたことは、参加者の皆さまに申し訳なく感じています。

7月14日(金)から17日(月)に東和薬品RACCTABドーム(大阪府立門真スポーツセンター)で開催されるジャパンマスターズ2017(第34回日本マスターズ水泳選手権大会)は、バックプレート付きスタート台、バックストロークレτζジの使用、出発合図員の号令は「Take your mark(s)」で行います。参加を予定されている皆さまは、それに合わせて練習いただき成果を發揮してください。

競技委員長 中村洋一



Head Line News

### 2 2017年度 通常総会開催

6月2日(金)、東京のホテルメトロポリタンエンドモントにて、2017年度通常総会が開催され、2016年度収支決算案と2017年度事業計画及び収支予算案が可決されました。2016年度収支決算は下記の通りです。

正味財産増減計算書 2016年4月1日から2017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
<b>I 一般正味財産増減の部</b>	
<b>1. 経常増減の部</b>	
<b>(1) 経常収益</b>	
基本財産運用益	69,530
特定資産運用益	7,890
受取費用	730,000
競技者登録収入	77,156,336
事業収入	115,124,505
雑収入	40,766
経常収益計	193,129,027
<b>(2) 経常費用</b>	
事業費用	170,133,377
管理費用	24,899,427
経常費用計	195,032,804
評価損益等調整前当期経常増減額	-1,903,777
評価損益等計	0
当期経常増減額	-1,903,777
<b>2. 経常外増減の部</b>	
<b>(1) 経常外収益</b>	
	0
<b>(2) 経常外費用</b>	
	0
当期経常外増減額	0
税引前当期一般正味財産増減額	-1,903,777
法人税住民税及び事業税等	82,243
当期一般正味財産増減額	-1,986,020



3 ジャパンマスターズオープンウォーター スイミングプレ大会への協力



日本マスターズ水泳協会は、公益財団法人日本水泳連盟、一般社団法人愛知水泳連盟とともに、7月2日に愛知県常滑市のりんくうビーチで開催された、マスターズスイマーのためのオープンウォータースイミング大会に協力をしました。

500m、1500mの競技に加え、初心者の方にはチャレンジ300(m)という短い距離も設定されたこの大会で、参加選手は安全具を装着しながら海の競技を楽しみました。チャレンジ300に15人、50

0m44人、1500m63人、リレーに44人、合計166人のマスターズ選手が参加しました。

世界マスターズ水泳選手権では、競泳のみならず、オープンウォータースイミング、シンクロロナイスドスイミング、水球、飛込も開催されます。マスターズスイマーの活躍の場を広げるために、当協会は今後さまざまな種目とも連携して活動を行います。

詳細・スポーツエントリ「ジャパンマスターズオープンウォーター」

イミダスプレ大会」  
URL : <https://www.sportsentry.net/jp/event/v70451>  
お問い合わせ先：ジャパンマスターズオープンウォータースイミングプレ大会実行委員会  
愛知県名古屋市長東区上社  
1-1805  
(株) HESIN  
TEL : 052-775-8008  
FAX : 052-775-8008  
e-mail : [nagoyahes@ac.auone-net.jp](mailto:nagoyahes@ac.auone-net.jp)

2017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1日の松山会場をかわきりに6月4日の札幌、さいたま、高知会場まで全27会場で行われた日本マスターズ水泳短水路大会の大会参加人数と新記録は以下の通りです。

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	4/1-2	愛媛(松山)	174	349	430	779	0	10
2	4/2	埼玉(深谷)	157	172	260	432	0	0
3	4/2	兵庫(神戸)	195	362	414	776	0	4
4	4/2	大分(佐伯)	59	149	191	340	0	0
5	4/9	宮城(仙台)	148	431	499	930	1	3
6	4/9	長野(長野)	137	223	296	519	2	3
7	4/9	滋賀(草津)	103	186	203	389	0	1
8	4/15-16	千葉(習志野)	580	1,343	1,300	2,643	2	17
9	4/16	兵庫(尼崎)	208	337	415	752	0	6
10	4/23	三重(鈴鹿)	268	441	609	1,050	1	9
11	4/29	愛知(安城)	169	315	429	744	0	0
12	4/30	広島(広島)	102	213	306	519	0	0
13	5/3	神奈川(相模原)	319	629	704	1,333	0	6
14	5/5	東京(江東)	398	972	828	1,800	3	17
15	5/13-14	岩手(盛岡)	128	240	273	513	0	1
16	5/13-14	大阪(門真)	458	950	1,136	2,086	1	10
17	5/14	神奈川(川崎)	209	328	466	794	2	11
18	5/14	福岡(福岡)	186	595	720	1,315	0	1
19	5/21	東京(江戸川)	297	576	667	1,243	2	4
20	5/21	石川(金沢)	205	378	313	691	1	12
21	5/21	沖縄(浦添)	71	175	173	348	0	0
22	5/26-28	静岡(熱海)	273	566	536	1,102	1	10
23	5/28	群馬(前橋)	90	209	242	451	0	1
24	5/28	京都(京都)	405	890	1,141	2,031	0	5
25	6/4	北海道(札幌)	158	358	311	669	0	6
26	6/4	埼玉(さいたま)	230	293	423	716	0	3
27	6/4	高知(高知)	102	178	190	368	1	4
		合計	5,829	11,858	13,475	25,333	17	144





## 4 ジェパンマスタース2017 出場にあたりルール上の注意点

競技委員会

皆さまもご存じのとおり、ジェパンマスタース2017が東和薬品RACTABドーム（大阪府立門真スポーツセンター）にて7月14日（金）〜17日（月）の4日間、開催されます。参加選手は競技出場にあたり以降の注意点を確認ください。

1. スタート台はバックプレート付スタート台を使用します。

招集所より自レーンへ移動したら速やかにバックプレートの位置を調整してください。

⇒審判長のホイッスル後にバックプレート上の位置調整を行うことにより競技が遅れた場合、競技の遅延行為として失格になることがあります。

2. 背泳ぎはバックストロークレτζを使用することができます。

使用する場合は、招集場より自レーンへ移動したら速やかにバックストロークレτζの高さを調整してください。

⇒審判長の2回目のロングホイッスルで両手でグリップを持ち、両足のつま先は壁に接していなければなりません。

※1、2はウォーミングアップ時に、バックプレート付スタート台やバックストロークレτζを使用し必ず確認をしてください。

3. 出発合図の号令は「よーい」

ではなく「Take your mark(s)」で行われます。

公式スタート練習時に、出発合図の号令に慣れてください。また、「Take your mark(s)」の号令

で必ず静止してください。

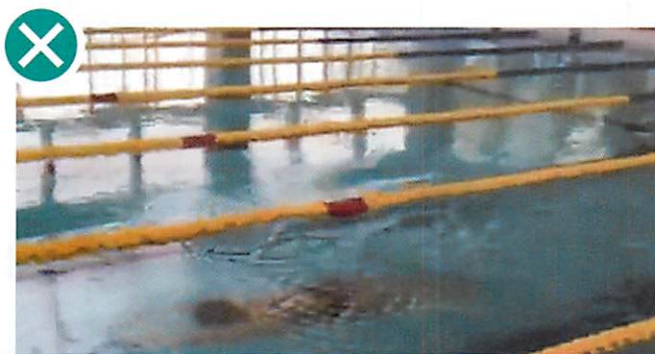
4. リレーの引き継ぎは、前泳者が手で壁にタッチしてから次泳者の足が離れてはなりません。

リレーの引き継ぎでの失格は多いので十分注意してください。なお、引き継ぎはマイナス0・03秒より速いと失格となります。

5. 自由形、背泳ぎ同様に、バタフライには「スタートおよび折り返し後壁から15m地点までに、頭は水面上に出ているなければならない。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ているなければならない」という競技規則があります（写真参照）。

今年の4月よりこの競技規則が適用されていますので、スタート、折り返し後15mからは体が水没しないように注意してください（ゴールタッチ時も含めます）。

◆◆◆  
ジェパンマスタース2017へ出場選手の皆さまには、競技規則を正しく理解して、日頃の練習の成果を発揮していただきたいと思えます。



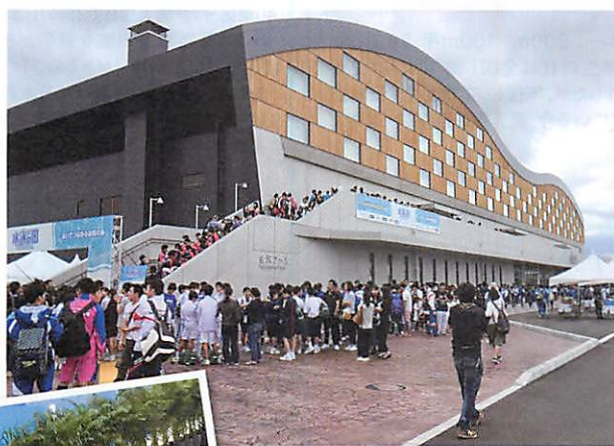
▲水没している状態



▲体の一部が水面に出ている状態

## 5 水泳の日2017 金沢

5月28日（日）に完成して間もない金沢プールで「水泳の日2017 金沢」が開催され、多くの水泳好きの皆さまに参加をいただきました。午前中はオリンピックやトップスイマーの実演披露があり、午後からは参加者が、ふれあいリレーやチャレンジリレー、泳力検定、そして憧れのトップスイマーと直接触れ合えるアクアティクス体験を楽しみました。水球、シンクロ、飛込、日本泳法といった日頃は体験する機会が少ない種目にチャレンジする参加者もいました。「水泳の日」のイベントは今後、全国各地で毎年開催する予定です。お住まいの近くで開催されるおりは、どうぞ足をお運びください。



▲オリンピック27人を含め、のべ2451人が参加。開場前から大勢の参加者が列をつくった

◀7月の世界水泳選手権大会に出場する、地元石川県出身の小堀勇氣選手（競泳）と宮本陽輔選手（OWS）の壮行会も行われた





# (愛媛) 松山会場

【開催日】  
4月1・2日(土・日)

【会場】  
松山中央公園プール  
(アクアバレットまつやま)

# 2017年度 日本マスターズ水泳 短水路大会レポート

4月1・2日の愛媛を皮切りに開催された短水路大会。6月4日まで全国27会場、のべ25,333人の参加者で熱戦が繰り広げられました。

文・写真◎田中千代実

**国体開催を控えた会場で、日本新、県新が続出!**  
桜開花にひと足早い開催となったが、自然光がさんさんと降り注ぐ明るい会場に毎年遠征してくる根強いファンは多い。9月にえひめ国体開催を控え、きびきびした中にも心配りのある運営で日本新記録10個が誕生。愛媛県新記録が39個樹立され、地元スイマーも大活躍だった。



▲愛媛の柑橘類農家直売ブースが人気!

## EHIME TOPICS

地元スイマー紹介

愛媛県新記録を出しました!



**山本清美さん(50歳区分)フィットタ新居浜**  
**三好真歩さん(18歳区分)愛媛マスターズ**

三好さんは400m個人メドレーで、山本さんは1500m、200m、100m自由形3種目で愛媛県新記録を樹立。今大会は愛媛県の日本スポーツマスターズとねんりんピックの代表選考会を兼ねていて、地元スイマーは競技役員をしながらレースにも真剣勝負だった。

地元スイマー紹介

3種目で日本新樹立!

**東修二さん(50歳区分)**  
**AzuMax**

100m個人メドレー、200m、100m平泳ぎで日本新記録樹立。「学生時代は全国トップになれず2番手に甘んじていましたが、年代トップで世界や日本記録を狙える位置にいる今、見える景色が違ってきました。今が青春です!」



両国きんぎょチーム大活躍!

日本新記録6個樹立

両国きんぎょチームは、リレー種目で3個、松田仁美さん(40歳区分)が個人種目で3個の日本新を樹立した。「チームには長距離が得意な選手が多く、8継、4継、400m、1500m種目があるので14年前から遠征しています。狙ったリレーで無事に日本新が出せたので道後ビールで乾杯です」と、愛媛県マスターズ水泳協会会長賞のトロフィーを6本抱えて揚々と帰京していた。



地元スイマー紹介

**江村和弘さん、佳子さん、幹哉さん** **家族で役員大奮闘!**  
父は競技会総務、母は泳法審判、高校1年の三男は表彰係として大会を支えた。「家族皆、大会の手伝いをするのが大好きなんです」と、それぞれの持ち場できめ細かな働きを發揮していた。



地元スイマー紹介

85歳で大会デビュー  
320歳リレーで優勝!

**フィットタ松山チーム**

フィットタ松山チームは、コーチの熊谷治さん(写真前列左)率いる29名が出場。「男子と混合で320歳リレーを組もうと、83歳と85歳のスイマー3名に公認大会デビューしてもらいました。今日のために飛び込みスタートや引き継ぎの練習会を特別に設けたおかげで愛媛県新記録で優勝できました!」

めざせ! 全17種目コンプリート

**竹山直彦さん(50歳区分)**  
**2bFISH**

1500m、400m自由形、200m背泳ぎ、100m個人メドレーの4種目を泳いだ竹山さんは「仕事や体調を整えて京都大会までの10会場に参加し、日本マスターズ水泳短水路大会17種目をコンプリート! すべての種目で20傑に入る!」を目標に愛媛会場からスタート。「達成できたらニュースに掲載!」と約束させてもらった。





# (岩手) 盛岡会場

【開催日】  
5月13・14日(土・日)  
【会場】  
盛岡市立総合プール



文・写真◎村山よしみ

ゆったりとしたスペースに、参加者に寄りそう優しい配慮  
新緑が美しい時季の盛岡大会は、あいにくの雨模様だったが、木々をより一層色鮮やかにする爽やかななか開催された。役員たちは若手団体(2016年)の大会運営の経験を生かし、スイマーの皆さんを迎えた。大会会場は、ゆったりとしたプールスペースに加え、

◀会場となった盛岡市立総合プール



スイマーがゆつくりと退水できるように、フラインを競技に、1レーンは急いで上がらなくても自分のペースで退水できるレーンにと優しい配慮があった。



Ika-Goro  
いかたっぶり。  
器も素敵!

収益金は復興支援山田町に寄付いたしました

◀2016いわて国体では池江璃花子選手が本プールで日本新記録を樹立。会場内には記念プレートも



▲岩手県みちのく物産店

## IWATE TOPICS

人を育ててつなぐ  
マスターズ



宮野光政さん、  
るみ子さん夫妻

岩手県水泳連盟事務局を務める宮野さんと、県水連でマスターズ、障がい、強化委員長を担当のるみ子夫妻。るみ子さんはスイマーとしても活躍。「若手マスターズが盛んになったのは、皆さんの団結力があってからこそ。イーハトーブ大会も今年で11回目。"人を育ててつなぐ人をつくる"。やり甲斐があります」と夫婦で意欲を示す。



盛岡と北上をつなぐ絆

キズナチーム

三浦希さん(18歳区分)、阿部仁さん(50歳区分)、  
細川瞬さん(30歳区分)、今野房子さん(55歳区分)  
160歳区分/混合4×25mドレーリレー、フリーリレー

2016年2月、「盛岡と北上をつなぐチームリレーで記録に挑戦するの面白いよね」の声かけでチーム結成。大船渡で練習する仲間と、阿部さんの後輩である細川さんがチームを率いる。細川さん以外は障がいをおもちだが、明るく元気がモットーのチームだ。

誇りをもてる  
活動を!

岩手県  
水泳連盟会長  
西川勝夫さん  
(65歳区分)



平成16年に岩手マスターズ水泳協会が発足。第1回日本スポーツマスターズ大会に岩手より選手団を送り込んだが9位で入賞ならず。第1回大会のデータを作り、第2回大会(相模原大会)では入賞を目標に取り組んだ結果、総合3位になった。マスターズ水泳への意識が目覚め「マスターズ水泳が頑張って、選手の強化費を捻出し、県からオリンピック選手を輩出したい」が目標。震災の被害者はいたけど、水泳マスターズは元気です!

大船渡  
復興支援の縁



熊崎宏治さん  
(35歳区分)  
GOLD FISH  
男子200mバタフライ

震災後、愛知県犬山市職員として大船渡に来て、地元の方たちと触れあってきた。被災者対応をしながら水との縁をつなげたことで、今でも岩手の大会には顔を出す。また、続けたおかげで社会人になってからの記録が中高時代より速い。金メダルを手に「水泳は楽しい!」。



楽しく泳いで  
健康づくり

岩手リアスチーム

小澤弘一さん(75歳区分)、高橋淳さん(80歳区分)、  
及川良一さん(65歳区分) 男子400m自由形

岩手のリアス式海岸からとったチーム名。健康のために始めた水泳にのめり込んだ及川さんは、泳ぎ終わって「気持ちよかった!」と言。スタートのとき気負った感じが足が震えたが、泳ぎだしたら無心だった。「爽快!」は小澤さん。チームキャプテンの高橋さんは腰痛があったので、記録狙いじゃなく沈没しないことを目指して泳いだとか(笑)。

日本新記録

関下りち子さん  
(60歳区分)  
マンタクラブ  
25m平泳ぎ18秒79



大会5日前にぎっくり腰になり、腰を調整しながらの出場。「痛かったが夢中で泳ぎました。よく蹴ってよく伸びるように心がけてはいますが、手を早くかくので自然とキックも早くなってしまいます。プルが弱いの強化して、イーハトーブ大会で記録を狙います」。



文・写真◎森田 好

**新プールで参加者倍増！  
日本新も2ケタに**

4月にオープンしたばかりのプールに昨年の2倍以上の参加者が集まった。また、石川県出身の前会長・大崎剛彦さんのご功績を讃えるため「大崎剛彦メモリアル会場」として開催された。真新しい施設に感激、皆熱心にウオーミングアップに取り組んでいた。世界記録突破1個、日本新記録12個が誕生した。

## (石川) 金沢会場

(大崎剛彦メモリアル会場)

【開催日】  
5月21日(日)  
【会場】  
金沢プール



▲ピカピカのメインプール、バックストロークレース、選手控室



**廣岡夫佐子さん  
(80歳区分)  
ST関西  
25m自由形 17秒05**



日本新記録

新プールで  
100目の快挙

「48歳のときスキーで骨折。リハビリでプールを歩くついでに泳ぎも習う、まったくの初心者でした。60歳からマスターズ大会に参加、そして大崎ご夫婦に出会い水泳に対する意識が変わりました。昨日前会長のお墓参りに行き「100目の日本記録誕生を見守ってください」とお願いしてきました。とうてい1人では成しえなかったこと、チームの皆さんに感謝しきれません」

## ISHIKAWA TOPICS

はじめまして

**いいね金澤  
昔ひとみさん、山本梓さん、  
館愛さん、中田圭さん**

120歳区分/4×25mメドレーリレー  
新しいプールができるのをきっかけに今年マスターズに登録。皆地元で育ち、地元で働いている元選手たち。「10年ぶりに大会に参加しました。練習はあまりできていませんがプレッシャーも緊張もなく、楽しくて仕方ないくらい伸び伸びと泳ぎました」と昔さん。招集所では一番輝いていた。



**加賀市水泳協会(石川県)**

「練習は今季大学を卒業したフレッシュマンから49歳まで幅広い年齢層で行っていますが、おじさんスイマーがついていくのは結構大変」と鈴木智さん。週1回の練習メニューはチーム最年少の砂上真一郎さんが作っている。「毎週の合同練習の甲斐あって好成绩をあげることができました」。



地元チーム紹介

**男子:  
野崎邦明さん  
(80歳区分/いいね金澤)  
女子:  
安田伸子さん  
(70歳区分/ST関西)**

50m平泳ぎの男女各最優秀選手に大崎剛彦杯が贈呈された。偶然にも野崎さんは県立金沢泉丘高水泳部で大崎会長の1年先輩で、「しごきの野崎」と呼ばれていたという。突然の受賞に驚きと喜びひとしお。また安田さんは、プレゼンターを務めた前会長夫人の大崎喜子さんとともに涙が止まらなかった。



大崎剛彦杯

50m平泳ぎ  
最優秀選手に贈呈



**富山スイミングクラブ(富山県)**

大会参加人数16名は参加チームの中で一番多い。富山国体を機に市民プールの創立、それに伴い同好会の富山スイミングができ16年目を迎えた。「40~70代まで社会的立場は除外して毎日楽しく仲の良いチームです」と柚木潤さん。リレー16種目参加にもチームの団結力の強さがうかがえた。



地元チーム紹介

**金沢スイミングクラブ小立野(石川県)**

金沢市内に西泉、三十苅、小立野と3つのスイミングクラブがあり、大人は健康水泳が多いという。その中でも100m平泳ぎ優勝の飯野英樹さん、100m個人メドレー3位の小塚修さんは積極的に大会参加。「素晴らしいプールの設立により競技参加の意欲が芽生えだしています」と教場長の練子善一さんは明るい兆しを確認した。

**金沢初開催  
コンディショニングブース**



- ◀ドライランドトレーニング実技指導
- ▶エコーを用いた肩チェック



◀個別  
コンディショニング



# (静岡) 熱海会場

【開催日】  
5月26~28日(金~日)  
【会場】  
マリンスパあたま



◀ テントを張って日光浴をしたり、流れるプールでアップ、ダウンができる



◀ 開会式には、錦野旦さん(ザ・スター)や熱海のゆるキャラ「あつおくん」も登場

文・写真◎田中千代実



▼ 熱海の特産品や新鮮な魚介の網焼きなどが出店され、レース後の打ち上げを前庭で楽しむ人々も



イベント盛りだくさんでレースもレジャーも満喫！  
好天に恵まれたマリンスパからは、相模湾の空と海の青さが冴えわたった。今年からスタート台にバックプレートが新設され、世界記録突破1個、日本新記録10個が誕生。前庭では「熱海水まつり」が開催され、地元のグルメを堪能したり、併設の温泉施設や流れるプールでリフレッシュしたりと、参加者はレースとともに思い思いの熱海リゾートを満喫した。

## SHIZUOKA TOPICS

混合4×50m  
フリーリレーで優勝！



### ルネサンス港南台

小林衣子さん、三浦彩華さん、  
畑卓見さん、畑雅明さん

60代、50代、40代でチームを組んで合計年齢204歳。接戦を制して優勝し、おそろいの水着で喜びあう仲のよい姿が印象的。



米寿の挑戦！

### 川崎文子さん(85歳区分)チームマリンスパ

2年前に茨城県から熱海に引っ越し、両膝の手術後、リハビリにと水泳を始めた。米寿を迎え、50m自由形に挑戦する文子さんを長男、長女、次女夫妻が横断幕を掲げて応援に駆けつけた。「お仲間やスタッフの皆さんに親切にしていたら、水泳を始めてよかった」とコーチや仲間の声援も受けて見事完泳した。



スポーツアットホーム♪

### YOUTH町田チーム

家族と一緒に参戦し、オーシャンビューの中庭にテントを張ってキャンプ気分を味わうスイマー発見！ YOUTH町田チームは16名でプチ遠征、レース後は温泉旅館組とバーベキュー組に分かれて打ち上げを楽しむそう。



世界記録  
世界記録突破  
200m個人メドレー

### 下野育朗さん(80歳区分)寿泳クラブ

75歳のときに世界記録に挑戦したが叶わず「80歳でリベンジを！」と、藤沢市の市営プールで週5回、2000~2500mの練習を一人で重ね、今年初めて世界記録突破の夢を叶えた。今大会では200m自由形で日本新記録も樹立した。



日本新記録  
3種目で  
日本新記録樹立

### 鴨下美江子さん(90歳区分)

#### サンウェイ

大会前に足指をケガして世界記録には及ばず少し残念そうだったが、見事25m、50m、100m自由形3種目で日本新記録を樹立。副賞の「アジの干物セット」が後日贈られるとのこと「楽しみです」とニコリ。

### あたま 2バタ女子

200mバタフライを完泳した女子バタフライ選手たちが達成感あふれる笑顔で集結！



### あたま競技役員男子

日曜日は、顧問の高村昭寿先生率いる日大三島高水泳部7人が競技役員を務めた。そろいのユニフォームできびきびと手伝う姿が好印象だった。



# 私のとっておき 練習メニュー



## 前嶋浩義さん

(TEKISUI)

まえとうげ ひろよし

1965年広島県生まれ。小学1年生から地元  
の海上自衛隊で水泳を習い始める。専門種  
目は背泳ぎで、学生時代は日本選手権、国  
体などに出場。25歳から約5年間ブランクの  
あと、1996年広島国体の30歳以上成年  
の部で復帰し、マスターズ水泳も開始する。  
45歳で50mと100mの背泳ぎで世界記  
録を突破。さらに50歳でも100m背泳ぎで  
世界記録を樹立した。練習時間の少ないス  
イマーが、水感を維持するアイテムとして  
『Tekisui パドル』を考案。2013年に水泳  
練習用パドルとして特許を取得し、普及販  
売も行っている。家業の内装業をしながら  
子供から大人までの水泳指導も手掛け、  
練習は週1~3回、1回に3000m程度泳いでいる。

### ○月△日【前嶋流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

● W-up	200m×1本 Choice
● Kick	50m×8本 (1分) 1本ずつFly-Ba-Br(フィンを使ってもOK) 2枚重ねのボードを沈める感じで身体を浮かせることを意識する
● Pull	50×8本 (1分) Fr(テキスイパドル&アンクルチューブ) プルブイはつけずに、足首にアンクルチューブを巻いて行なう
● Swim	50m×12本 (55秒) Fr(パドル) 呼吸制限や潜水キックを入れて行なう
● イージースイム	50m×1本 Choice
● Kick & Swim	25m×4本 (45秒) 潜らずに水面でキック5m-高いボディポジションを 維持してハードスイム15m-イージーキック5m
● Swim	25m×4本 (1分) Fr ノーブレスでハード
● Drill & Swim	50m×6本 (1分10秒) スカーリングや片手スイム。テキスイパドル使用
● Swim	50m×6本 (1分10秒) Ba ベストタイム+20% 50m×3本 (1分20秒) Ba ベストタイム+12%
● イージースイム	50m×1本 Choice
● Swim	50m×2本 (2分) Ba ベストタイム+10%
● イージースイム	50m×1本 Choice
● Swim	50m×1本 Ba MAX-Speed
● Down	400m×1本

Total 3250m

### メニュー解説

時期 ■ 試合前 時間 ■ 1時間30分

今回のメニューは大会が近いときのメニューです。この時期は、泳ぎやスピード感覚を確認する練習が中心になります。2枚重ねのビート版を体幹で押し沈めるような行なうキックでボディポジションを上げたり、潜水キックで足の水感と姿勢のチェックを行ったりしてスイムにつなげます。メインは、身体感覚とイメージ、タイムが一致するように、設定タイムを設けたスピードコントロール練習をします。設定タイム20%というのは、50mのベストタイム+20%のタイムです。例えば、30秒のベストタイムなら36秒が設定タイムとなり、200mのレースペースよりやや速いタイムになる計算です。最後のMAX1本は、フォームや

心拍数を考えずにとにかく力を出しきることがテーマです。

私は襖や障子といった和の内装業が本業で、職人さんとのやり取りや営業がメインなので、就業時間は不規則。本業のほかにも、小学生からマスターズスイマーまでを対象に水泳指導をしているため、練習は週に1回程度。多いときで3回と、こちらも不規則になります。そこで、練習時間が定期的に取れない場合や、練習時間が少ない場合に、どうすれば効率良く泳力をつけられるかを長年考えてきました。

スピードアップに不可欠なのは、水をかく力で、これは筋力だけでなく、水をとらえる感覚が重要になります。しかし、この感覚

は簡単には身につくものではありません。そこで、キャッチで水をとらえる感じがわかりやすくなるパドル(アーチパドル)や、指先で鋭く水をつかむ感覚が保てるパドル(マイクロパドル)を考案しました。今回の練習メニューでもスカーリング、ドリル、アンクルチューブプルで、このアイテムを使って指先で水をとらえる感覚づくりに役立っています。

仕事と水泳の両立には、練習時間の確保にも工夫がありますが、1回の練習をいかに効率の良いものにするかも大切。私の場合は、アイテムを考案し、それを活用することがその一助になっています。

テキスイパドル <http://tekisui.jp>



# 体づくり

第16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事務局  
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**

## 反ると痛い腰痛の原因と予防、腰痛改善のコンディショニング

4〜6月の短水路大会では、長野、広島、岩手、大阪、川崎、金沢会場でのトレーナーブースを開設させていただきました。個別コンディショニングは各会場が7〜51名と会場によって利用状況は異なりましたが、今年も多くの方々にご利用いただき例年通り大変盛況でした。ありがとうございました。

また、昨年度までは全国大会のみ行った肩のエコー検診を、今年度は短水路大会でも実施。岩手21名、川崎92名、金沢19名と多くの方に参加いただきました。今年度も結果をいづれご報告させていただきますので楽しみにしててください。

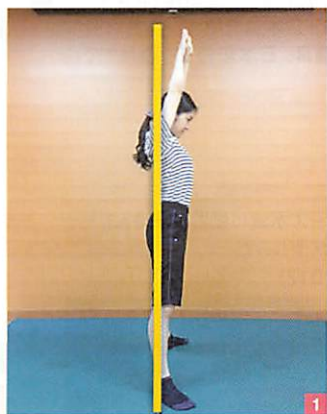
さて今号では、「反ると痛い腰痛の原因と予防、腰痛改善のためのコンディショニング」について紹介します。

「腰痛には水泳がいい」という認識で水泳を始めた、または続けている方も多いと思います。水は浮力や抵抗があるため、陸上よりも関節の負担を軽減して筋力強化するには効果が期待できます。また、呼吸・循環の改善や免疫力向上、精神的なリラックス効果など、さまざまな効果も期待できます。しかし、背泳ぎで足が沈んだり、平泳ぎやバタフライのキックで腰が反つ



◀図1 不良なストリームライン  
肩や股関節が硬いと腰を反ってしまう

▶図2 ストレッチ  
1 腸腰筋+胸椎・胸郭  
右足を立てて上半身を右回旋させると、左側の股関節の付け根と右の胸が伸びる  
2 大殿筋・梨状筋ストレッチ  
右の臀部から太ももの外側にかけて伸ばす



◀図3 スクワット  
1 肩が硬い場合には腕を前に伸ばして行う  
2 膝はつま先より前に突き出さないように



▲図4 注意が必要なプランク姿勢  
1 正しい姿勢 2 腰が反ってしまうと、適切な腹筋群の収縮が得られない

たり息継ぎであごが上がると、逆に腰痛を悪化させることがあります。

正しい泳ぎ方を身につけることがとても大事となりますが、自分でできる腰痛改善の体づくりもあります。それは、股関節と胸郭の筋柔軟性、そして、浮力や波があるなかで手足を大きく動かしても反らない、ブレない安定した体幹機能です。

まず、ストリームラインの姿勢で反り腰キックをしましょう(図1)。

今回はストレッチとして腸腰筋と大殿筋を紹介します(図2)。腸腰筋は股関節を曲げる

筋肉、大殿筋はひねりの動作や伸展動作に必要な筋肉です。腰痛のある方は、この2つの筋肉が硬くて弱くなっている可能性があります。

ストレッチのあとはスクワットでエクササイズします(図3)。腰を反らずに股関節をしつかり曲げ伸ばしできるようにすると、キックだけでなくターン姿勢も改善されるでしょう。

次に、体幹トレーニングとしてプランクを紹介します(図4)。うつ伏せで腰を持ち上げて体を一直線にキープします。腹筋の深部まで鍛えることがで

きるのです。水面で一直線に体が浮きやすく抵抗が少ない泳ぎになります。しかし、腰痛持ちの方にはとくに注意が必要です。難易度はいろいろ変えられますが、はじめは膝をつけて負荷を下げ、胸が丸まっていないか、おへそが下がって腰が反っていないかを鏡で見ながら注意して行ってください。

日常生活の姿勢においても猫背、反り腰とならないよう意識することで、エクササイズ効果はより高まるでしょう。楽しく、速く泳ぎ、長く続けるために今日から取り組んでみてはいかがでしょうか。



# ライトアップ スイミングライフ



池田正輝さん  
(45歳 EDGE)

第 57 回

## 自己ベストで 世界記録突破!

今年に入りわずか4カ月で世界記録を5回突破。それも商社マンとしての激務をこなしながらの偉業というから驚きだ。これまでの水泳人生で培った精神で、池田さんは日々楽しんで挑戦を続けている。

取材・文◎田中千代実

### プロフィール

1972年8月生まれ。小学校時代にスイミングクラブで水泳を始め、神奈川県立多摩高校で水泳部。青山学院大学1年の夏から水泳部に入り2年には全国大会で戦えるレベルに。100mバタフライで日本選手権6位、国体(成年男子)2位に入賞。30歳からマスターズ水泳を始め、45歳区分になった今年は世界記録を1種目、日本記録を6種目すでに突破している(4月現在)。

▼35歳から本格的にマスターズ水泳に励む池田さん。45歳区分でのさらなる活躍が楽しみだ(写真はジャパンマスターズ2012)



### 多忙サラリーマン スイマーの挑戦

池田正輝さんは大手商社に勤務する多忙なサラリーマン。スイマー体型に、オーダーメイドのスイーツがよく似合う。

今年45歳区分に上がり、50mバタフライで5回世界記録を突破(4月現在)、新春マスターズスイムミート千葉大会では24秒93の自己ベストをたたき出し、100mバタフライでも日本新記録を樹立した。3月の東京都マスターズ水泳大会では、25m自由形で10秒99の日本新記録をマーク。年齢区分が上がるのを機に、トレーニングの質を高め、レース前のコンディションニングにも最善を尽くした結果が見事に実を結んだようだ。とは

いえ、多忙な仕事との両立は決してたやすいものではない。100mの世界記録も射程圏内だが、平日の練習量が限られる現状では厳しいものがある。そこで「50mというスプリント種目ならベストパフォーマンスを25秒間発揮すればいい。それなら陸上のトレーニングでもカバーできるはず」、そう考えて自宅で行えるような筋トレ、体幹トレーニングなどにも力を入れ「少ない練習量でタイムを出すコツ」を見いだした。「夜遅く帰ってきてても10分でもトレーニングをすることで、ある程度は維持できますから。まったくやらないのと少しやるのでは、大きな差が出ることがわかってきました」

水泳はあくまでも趣味、仕事

### 反骨精神に支えられて

や家庭を優先に据えつつ、その中でできる最善策を見いだすが池田さん流だ。

池田さんは小学1年生から近所のスイミングクラブで水泳を始めた。選手クラスには進級したが全国JOC杯には出場できず、中学ではバドミントン部に。高校で水泳部に入るが2年生で引退、青山学院大学入学後に再び水泳を始めた。当時、女子部は強かったが男子部はリレーがようやく組めるかどうかの人数で、全国大会で活躍する選手はいなかった。そんな中、池田さんは筋トレや食事についてジムのトレーナーや本から独自に学んで力をつけていった。その

かいあって大学2年生からタイ

ムが急激に伸び、100mバタフライでインカレ決勝進出、3年になると日本選手権で6位入賞するまでになる。

「強いチームに所属したことがなくて一匹狼的な存在だったので『強豪校の選手を倒してやる』という反骨精神があったのかもしれない」

商社に入社後、カナダ駐在を経て30歳で帰国。35歳くらいから本格的に水泳を再開し、実業団大会やマスターズ大会で選手時代争ったライバルたちと再びしのぎを削るようになる。その中でも同世代の野村英司さん(フムラスイミング代表)、都築功さん(花鳥水月代表)とは、お互いが認め合うよきライバル。特に同い年の野村さんとは、今年前半の短水路シーズン中にも

すでに、池田さんが2月に出した50mバタフライの世界記録を野村さんが3月の東京都マスターズで塗り替えるという激しい記録更新のバトルを繰り広げている。今年中にはどこかの大会で直接対決をすることもありそう。それぞれが違った環境を背負っていることを認め合う間柄。池田さんはチームメイトと一緒にマスターズ水泳で活躍する妻・百合子さんの応援を背に「社会人なので完璧を求めることはできませんが、できる範囲内でベストを尽くしていきます」とさらなる意欲をみせた。



今年も全国津々浦々で盛大に行われた短水路大会。  
参加者の数だけ物語あり。  
P4~7のリポート「番外編」として、  
本ページでもエピソードをご紹介します。

# マスターズ水泳 観覧席



◀熱海会場に出場した合計年齢200歳ジャストの4人(池田百合子さん・佐藤葉子さん・恒吉有紀さん・庄司理恵子さん)。いつか日本記録にリベンジ!

EDGEチームは2017年短水路シリーズで世界記録突破を個人で1個、リレーで1個、日本新記録は個人とリレーで合わせて11個樹立しました。

鈴鹿会場の池田正輝さんの50mバタフライ世界記録突破を皮切りに、川崎会場では正輝さんの妻・百合子さんが50mバタフライで日本新記録、女子160歳区分4×100mメドレーリレー(池田さん、蛭川さん、吉村さん、綿貫さん)で世界記録を突破し、辰巳会場では池田さんは夫婦そろって日本新記録を樹立しています。

熱海会場ではチーム初の女子200歳区分を組んで4×50mと4×25mのメドレーリレーで日本新記録にチャレンジしましたが、あと少しで届きませんでした。4人そろって出場できるチャンスがなかなかなく次のチャレンジはまだ決まっていますが、ぜひリベンジしたいです!

## サンウェイチーム・世界記録突破と個人(米沢祥子さん)で日本新記録

短水路大会で金沢会場に出場し、女子320歳区分4×200mフリーリレーで16分27秒31の世界記録突破したサンウェイチーム(坂上優子さん・80歳、森幸江さん・80歳、戸田浩美さん・80歳、米沢祥子さん・82歳)。各自泳ぎ終わって自分のタイムを確認。世界記録が出ること間違いなし!と第4泳者の米沢さんに託し、見事達成しました。また、米沢さんはこのあと100m自由形にも出場して、見事日本新記録に輝きました。驚くべき体力と精神力には、ただただ拍手を送りたいです。



▲世界記録突破を果たしたサンウェイチームの皆さん

### 第6回



### 水泳大好きライターのマスターズ取材こぼれ話

## 「何もしていません」!?

田中千代実  
(広報委員)

テレビを見ていると、年齢よりも若々しく美しい女優さんが「その美しさの秘訣は?」と聞かれて「とくに何もしていません」と回答し、「そんなわけないだろ〜」と突っ込みたくなる場面があります。

新記録を達成したスイマーにインタビューするときも「速さの秘訣」を伺います。年齢を経ても元気さと泳力を維持するには「日頃どんな生活をしてどんな練習をしているのか」をぜひ教えてもらいたいです。しかし、案外「普通に生活しているだけ」「特別な練習はしていない」といった答えが返ってくるのがしばしばです。そこで具体的な質問をしていくと「(本人にとっては)特別なことをしているわけでない」ということがミソだとわかります。

寝る前のストレッチ、通勤途中のスタビライゼーション、移動は速歩、エレベーターは使わない……など、これらは本人にとっては「朝起きて顔を洗う」ことくらいに「ふつ〜」なことですから「速さの秘訣、健康の秘訣」って聞かれても答えの中には入ってきません。立つ、座る、歩くといった姿勢や動作、普段の生活で当たり前になっている食事、睡眠などが健康体を維持し、泳力アップにつながっているということです。

「維持すること」はマスターズスイマーの大きな強さですから、「アスリートの習慣」が日常生活に染み込めば、いつの間にかライバルに差をつけることになるのでしょう。さらに言うなら、マスターズスイマーの「健康」の基準は「元気に泳げる」なので、一般の同世代の人が感じる「健康」に比べてより高いレベルを指しているように思います。

同窓会で「いつまでも若々しいけど、何かしているの?」と聞かれる人も多いのではないのでしょうか。マスターズスイマーにとっては「泳いでいる」のは当たり前ですから「とくに何もしてない」って答えちゃっているかもしれませんが、ぜひぜひ胸を張って「水泳大会に出ている」と教えてあげてください。

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。



## スポーツクラブ &スパ ルネサンス久宝寺

大阪府八尾市



▲この夏で創立5周年、  
メンバーは総勢70名まで増えました!

▲仲間と一緒にリレーに出場するのが  
大好きなメンバーたちです

### 協会からのお知らせ

各種ランキング冊子やドライランドトレーニングDVDなどの日本マスターズ水泳協会販売物は、主催大会会場での直販か代金引換宅配便で購入できます。

代金引換宅配便での購入手順

- 1.協会ホームページの販売物注文書をダウンロードして必要事項を記入する
- 2.記入した販売物注文書をEメールに添付して送付(masters@masters-swim.or.jp)、またはFAXで送る(FAX:03-3512-8224)
- 3.販売物注文書記載の住所に代金引換宅配便で品物が届く

※販売物注文書を手入できない場合は、購入希望の品名を明記のうえ、郵便番号、住所、氏名、電話番号、お届け希望日を上記と同じ宛先に連絡することで購入できます。

※代金引換宅配便での購入の場合は、品物代金に加えて代金引換手数料324円がかかります。

- 2017年度 短水路大会20傑ランキングはジャパンマスターズ大会会場7月14日から発売します。1部 2,000円(消費税込)
- 2016年ワールドトップ10 & イヤーワッペン(限定50枚)を代金引換宅配便で販売しています。ワールドトップ10に入った種目(長水路、短水路のどちらかも)を明記のうえ注文してください。1セット 1,500円(消費税込)

府内の大会から、府外の大会への参

目標は様々でも  
気持ちは一つ

私たちは大阪府八尾市にある、「スポーツクラブ&スパ ルネサンス久宝寺」で活動をしています。7月に創立5周年を迎え、老若男女問わず、世代を超えたメンバーとチーム一丸となり、切磋琢磨し、練習に励んでいます。練習を通して、生涯水泳が人生の生きがいとなるように、お互い声をかけあいながら、「練習しんどいけど、来てよかったなあ」「明日もまた頑張るって、プールに来よう!!」と励ましあっています。そうすることでプールがメンバーにとってなくてはならない場となつていきます。年々メンバーは増え、現在総勢70名となり、ますます盛り上がりを見せ、和気あいあいと活動しています。

生涯水泳!!水泳を  
通した生きがいづくり

加も増え、今年はジャパンマスターズが大阪で開催することもあり、チームの活動も活発化しています。ルネサンス久宝寺の良いところは、世代を問わず、みんなリレーが大好きということ。大好きな仲間と一緒にリレーに出場するために、大会出場を目標にする仲間も多く、またリレーが終わったあとの達成感は何ものにも代えがたいと思います。初めて大会に出場するメンバー、入賞を目指すメンバー、生涯水泳を楽しむメンバーと様々な目標をもって活動しています。

目標はメンバーそれぞれ。大会出場やメダルの獲得、理想のフォームの追求……しかしメンバーの気持ちは一つ、「水泳が大好き!!」ということ!! これからも生涯水泳を目標に、大切な仲間と活動していきます!!

(文◎加藤千治)

### 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
9月3日(日)	第25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	相模原市立総合水泳場	L	葉生光一	0466-33-6732	7月20日(木)
9月3日(日)	多摩ロング水泳競技会2017	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10日(月)
9月10日(日)	2017アローマメロニウタマスターズ大会 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	小栗将宣	053-448-1387	7月13日(木)
9月10日(日)	第24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	092-822-3481	7月28日(金)
9月18日(月祝)	2017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7日(月)
9月24日(日)	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21日(金)
9月24日(日)	2017年度 第32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21日(月)
9月29日(金) ~10月1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	7月31日(月)
10月8日(日)	第13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1日(金)
10月15日(日)	第24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4日(月)
10月21日(土) ~22日(日)	マリンスパあたま長距離マスターズ大会	シタックス大新東ヒューマンサービス(株) マリンスパあたま	マリンスパあたま	S	山下 篤	0557-86-2020	9月8日(金)
10月22日(日)	第28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	9月5日(火)
10月22日(日)	第13回日本海マスターズ水泳大会富山	(一社)富山県水泳連盟	富山県総合体育センター	L	茶木喜寛	076-425-1568	9月22日(金)
11月12日(日)	第32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12日(木)
11月12日(日)	2017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28日(木) 定員600名
11月17日(金) ~19日(日)	2017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 雄	019-681-7585	10月2日(月) 17:00まで