



【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/>

7月14日(金)〜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)で第34回日本マスターズ水泳選手権大会(ジャパンマスターズ2017)が開催されました。大会では、竹宇治總子さん(そーゆうかい)、75歳区分・100m背泳ぎ1分31秒79、200m背泳ぎ3分27秒59)、安田伸子さん(ST関西、70歳区分・200m平泳ぎ3分29秒25)、高倉章さん(コナミ天神75歳区分・100mバタフライ1分22秒54)の世界記録突破の他、24個(女子16個、男子8個)の日本新記録が樹立され大変盛り上がりしました。

大会4日間とも競技がほぼ予定時間どおり進行し、大きな事故もなく終了しました。これは参加者皆さまのご協力のおかげと深く感謝申し上げます。

今大会では、参加選手の便宜を図るため、1カ月前にスタートリストを協会ホームページ上で発表し、二次要項(当日案内)もWEB公開を行いました。また、ジャパンマスターズとしては初めてバックストロークレッジを使用し、出発合図員の号令を「Take your mark(6)」で実施しました。その影響か、大会前日に実施した公式練習(13日15〜17時)は過去最高と思われる入場があり、参加者

の大会に対する意気込みを感じた大会でした。さらに今回の試みとして、メダルセレモニー(入賞メダルの約3割の方が参加され、受賞された方からは好評を得ることができました。2021年の世界大会へ向け、今後も新しい取り組みを検討していきたいと思っております。

来年のジャパンマスターズは7月12日(木)〜16日(月)の5日間(11日は公式練習日)、日本ガイシアリーナ(愛知県名古屋市中区)での開催を予定しています。この大会は、アジア水泳連盟(Asia Swimming Federation, ASF)

と共催でアジアマスターズ2018(The 1st Asian Masters Swimming Championships)を兼ねた大会として計画しています。アジアマスターズ2018は競泳種目だけの開催ですが、2021年に福岡で開催を予定している世界マスターズ2021(19th FINA World Masters Championships)に向けて、今後は水球、飛込、シンクロライズドスイミング、オープンウォータースイミングの競技も開催する予定です。

日本のマスターズ水泳を皆さまの力で盛り上げていただけることをお願い申し上げます。

Head Line News

1

「2017」総評

競技委員長 中村洋一



TOPICS

第12回日本スポーツグランプリ水泳部門

稲富敏美さんが受賞
(公財)日本体育協会より第12回日本スポーツグランプリ受賞者が発表され、水泳部門では稲富敏美さん(柏洋S)が受賞されました。おめでとうございます。

日本スポーツグランプリは長年にわたりスポーツを実践するとともに、広く国民に感動や勇気を与え、顕著な功績をあげられた中高年齢層の個人・グループに対して授与されます。

2018年の登録が始まります

2018年1月以降に開催される競技会の出場資格となる、2018年チーム登録および競技者登録は、2017年10月から始まります。選手の皆さん、チーム責任者の皆さん、来年の競技者登録手続きをどうぞお忘れなく。

2017年11月30日(木)までは2017年の競技者登録も同時に受け付けています。登録年をお間違えないようお気をつけください。

ジャパンマスターズ 2017 TOPICS

今年のジャパンマスターズは、6年ぶりの大阪開催。7月14日（金）～17日（月・祝）の4日間、東和薬品RACTABドーム（大阪府門真市）に4946名の参加者の皆さんが集い、レースに臨みました。今回もより楽しく、より有意義な時間を過ごしていただけるよう、さまざまな工夫を凝らしました。

TOPICS

2 今大会より入賞者のメダル授与式を開催!

▶入賞者メダル授与式で、高橋繁浩会長からメダルを受ける森本良子さん

◀今年のメダルには通天閣、太陽の塔、大阪城などがデザインされている



個人種目8位まで、リレー種目3位までの入賞者に対し、表彰所でメダル授与式が行われた。バックミュージックと通告が流れる中、協会の理事からメダルを授与され、プロのカメラマンによる撮影も行われた。森本良子さん(54歳・Sパティオ)は、50mバタフライで6位に入賞。「友人のフェイスブックで8位まで表彰してもらえることを知って、入賞を目指す励みになりました。会長にメダルをかけてもらい温かい声もかけていただけて、また頑張ろうと思えました! こんなことならお化粧してくればよかったわ(笑)」と入賞の喜びもひとしおの様子だった。

TOPICS

3 目指せ、100歳スイマー! — マスターズグランプリ受賞の長岡さんと90代選手の皆さん

長岡三重子さん(103歳・KSG柳井)は、50m自由形、50mと100m背泳ぎの3種目に元気に出場。100歳を超えて頑張っているスイマーとして「マスターズグランプリ」が協会から授与された。長岡さんは週3回の水泳と筋トレ、週2回のコアトレーニングを行っているそう。一緒に50m自由形1組で泳いだ90歳の男女選手4人とともに記念撮影。「長岡さんが元気で泳がれているのを拝見すると、自分もまだまだ頑張れると勇気をいただきます」と90代の選手たちは「100歳スイマー」を目標に元気に頑張ることを誓い合った。

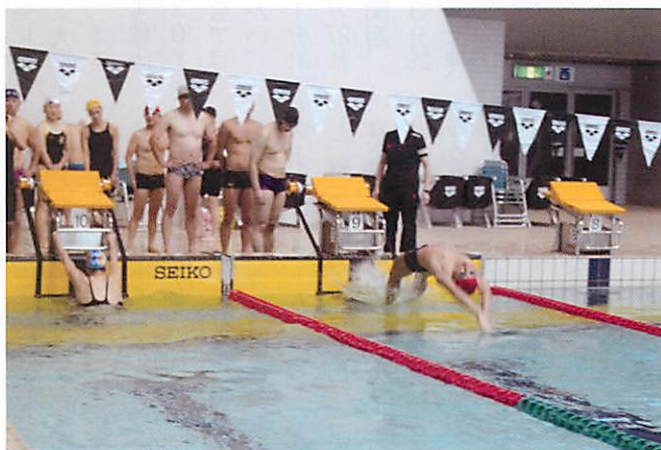
▶左から鶴下美江子さん(90歳)、小野美千子さん(91歳)、後列は世原幸武さん(91歳)



TOPICS

1 バックプレートとバックストロークレッジを使用

バックプレート付スタート台を春の短水路大会で使用した人は多いが、バックストロークレッジはほとんどの選手が初めての利用だった。その取り扱いについての説明ビデオが選手控室で常に流されていた。



宮治よしみさん(35歳区分)
チーム戸田

「サブプールで足の位置やレッジの高さの調節をスタッフの方が丁寧に教えてくれました。10回練習して背中を打つととても痛かったのですが、せっかくのチャンスなのでトライしました。本番ではうまくいき、やってよかったです」

森下克史さん(40歳区分)
OSK

「3回目の使用で、今までのように滑らない場所を探す必要がなくなり、不安が解消されました。腰の位置が上がってかなり飛ぶので、泳ぎの練習不足はありますが、それなりの成績が出ています」



TOPICS

6 コンディショニング ブース開設

7月16、17日の2日間、恒例のドライランドトレーニング実技指導と個別コンディショニングが開催され、今年も大盛況だった。

▼ドライランドトレーニング
実技指導のようす



ドライランドトレーニング実技指導

鈴木章弘さん(55歳区分)ダイドー水夢



日本

「どのようなトレーニングをやるのか興味があったので、初めて参加しました。ストレッチをやっている個所ができていない部分とそうでない部分がわかってよかったです。気持ちいい汗をかきました」。その後、50m平泳ぎで入賞したといううれしい報告があった。

個別コンディショニング

樋口信子さん(75歳区分)東急たまブラ



「首が痛いの、首の張り、猫背がみで肩甲骨の可動域が悪いことを先生に伝えました」という樋口さん。対処法として、胸を広くし柔軟性をもたせるストレッチや、股関節の柔軟性を養うためのストレッチを行ったところ、対処後は可動域が広くなり動きやすくなったそう。先生から「左右のバランスは悪くないので、日頃のストレッチをきちんと行って肩甲骨と胸が柔らかく使えるように日頃から努力してください」とアドバイスを受けた。

TOPICS

7 各種お楽しみイベントも開催



北島康介さんの
コンディショニング
セッション

北島康介さんとトレーニングパートナーを務めた小泉圭介さんが、スイマーのための陸上トレーニング、コンディショニング方法を紹介するセッションが開催された。参加者は世界トップスイマーのコンディショニング方法を学ぼうと、実技にも熱心に取り組んでいた。



アリーナブースでは 新作水着の試着会、短水路大会3会場以上出場者へのオリジナルバッジプレゼント、北島康介さんのサイン会などが行われ大盛況。レース水着は4日間で420着が貸し出され、大会記念グッズはすべて完売、くいだおれバージョンのアリーナ君キャップは初日で売り切れる人気ぶりだった。

TOPICS

4 最多参加者数チーム コナミスポーツクラブ心斎橋

ジャパンマスターズ2017の4日間で今大会最多参加者を擁したチームは、コナミスポーツクラブ心斎橋の総勢42名の参加だった。記録に挑戦、大阪開催のジャパンマスターズだから記念に出てみよう、などスイマーの皆さんの参加への思いはさまざまだが、コーチからの誘いだけではなく、熱心なスイマー(リーダーシップのあるまとめ役)の熱い誘いもあり、会員同士で声かけあったことが大勢の動員につながった。



TOPICS

5 同じエントリータイムで 競い合いました!

3日目の50m自由形は、男子111組、女子92組で毎年同様、最多出場種目。女子32組の60歳区分女子は10人全員がエントリータイム40.0秒。出身県はバラバラだが、目指すタイムは同じ!「年々タイムが少しずつ落ちてきた。でもなんとか30秒台をキープしたい!」、そんな思いで40秒エントリーした人がほとんど。中には「40秒を切れれば自己ベスト」という山崎恵子さん(63歳・アクロポト)も。ほぼ同じ泳力同士で競い合えることについて尋ねると、「自分との戦いなので周りの人のことは気にならない」という人が多い。そんな中、「地方大会では顔ぶれが同じで泳ぐ前から順位がわかっている」「隣の人の足が遠ざかっていくこともある」と嘆く人は、「(ジャパンでは)ゴールタッチまで競い合えるので気合が入りました!」と興奮ぎみに話した。同じ年齢区分の同じ目標同士、来年の再会を誓い合っていた。



世界記録突破おめでとう!!



高倉 章さん
(75歳区分)
コナミ天神
100mバタフライ
1分22秒54

「人工関節が入っているのでターンが少ない長水路のほうが得意です。今年初めての長水路での大会でしたので、自分のタイムを塗り替えてホッとしています。ブダベストの世界マスターズ大会では、より高い記録を目指します。九州集中豪雨で友達が犠牲になったので、すぐに福岡に帰って世界記録突破の報告をします」



安田 伸子さん
(70歳区分)
ST関西
200m平泳ぎ
3分29秒25

「歳を重ねるたびにタイムが伸びています。昨年のウーマンズで今までの泳ぎが吹切れて200m平泳ぎの世界記録突破につながりました。100m平泳ぎでは75mまで、200m平泳ぎでは150mまで頑張り、そのままの勢いで泳ぐ。折返監察員をやりながらの競技参加は、常に体が動いているので世界記録突破の後押しになりました」



竹宇 治聡子さん
(75歳区分)
そーゆうかい
100m背泳ぎ
1分31秒79
200m背泳ぎ
3分27秒59

「週1回筋トレを30分(10種類の筋トレ)と、週1回100m×10本を自分のやりたいようにしかやらないですが、自身の体力維持のために取り組みました。世界新記録を出し「練習の結果が出た」と思いました」

30回、20回出場、10年連続出場 おめでとうございます!

30回出場の皆さん



▲高橋会長(前列中央)からもその功績が称えられた



30回出場者

猪古隆博さん(81歳)
ヒロSC

「心筋梗塞、脳梗塞を患い、そのリハビリで水泳を続けています。若いころは「並んだら負けな！」と頑張りましたが、今は「並んだら先に行かせる!」を信条に、無理をしないことを心がけています」



30回出場者

植田照子さん(82歳)
マスターズ水夢

「両親が健康に生きてくれたことと、夫の協力を感謝しています。30年ずっと競技役員と選手を兼任してきました。世界大会に行っても、つい競技役員の動きを観察してしまいます」



30回出場者

天野トシ子さん(91歳)
マスターズ水夢

「60歳で参加した第1回の代々木プールから30年。長く泳ぐ秘訣は、自分の体のためと思うこと。85歳まで指導していたので、体力は十分にあります。長岡さんを見習い100歳まで泳ぎたいです」



30回出場者

櫛田諄造さん(84歳)
名古屋SC

「高校時代に水泳をしていましたが、我流で泳いできました。妻のプール通いの運転手でしたが、水泳は自分の体にも合っていました。泳ぐことが楽しい記録を維持したい。体調を整えて40回出場を94歳で迎えたいです」



10年連続出場者

小池勝治さん(28歳)
小池初恵さん(53歳)
親子 古河アカヤマSS

「両親がコーチを務めるスイミングスクールで0歳から水泳を始め、マスターズ大会には18歳から出場、元国体競泳選手の母と一緒に表彰を受けました。今年も家族でリレーに参戦しました」



10年連続出場者

西村敦子さん
(70歳)オリブSC

「病気を克服しての受賞は感慨無量です。天野さんに刺激を受け、長い距離で参加するようになりました。そのおかげで仲間が増え、水泳人生が変わりました。一期一会を大切に毎日エンジョイしています」



10年連続出場者

安田和己さん
(40歳)リラひたち

「12年のブランクを経てマスターズ水泳に参加。思った以上にハイレベルで、また、元有名な選手たちと泳げるのも楽しいです。京都出身なので、5月の短水路大会のときに夢の辰巳で泳げたことが一番の思い出です」



20回出場者

村瀬潤さん
(68歳)ピノス

「10年連続表彰のとき、大崎前会長より「次は20年だね」と握手をしていただいたのを昨日のこのように覚えています。単身赴任で東京のオアフクラブで4年半泳いだことが今日の日に繋がっています」



20回出場者

笠原亜希子さん
(41歳)枚方SS

「なみはやドームの大会に19歳で出場してから、出産と子どもの病気で2回欠場した以外は毎年50m平泳ぎに参戦してきました。夫の運転で、家族旅行を兼ねて東京にも遠征します」



20回出場者

前川早之さん
(90歳)横須賀小原台SC

「健康維持のために近くの温水プールで毎日1時間泳ぎ、毎日歩いています。小原台SCでは仲間と水中で雑談しながら水泳を楽しんでいます。年2回の家族だよりをパソコンで作るなど趣味も多彩。20回出場の源は、奥様の料理をおいしく完食することだそう。」

受賞者全員で記念写真



30回出場 10名

萩原 信行	(藤岡市役所)
北村 トキ子	(セ・志木)
戸叶 美智子	(東京DC駒沢)
猪古 隆博	(ヒロSC)
田辺 美津子	(同志陽会)
中西 清二	(YM朗泳会)
天野 トシ子	(マスターズ水夢)
植田 照子	(マスターズ水夢)
榊田 諄造	(名古屋SC)
林 尋康	(鳳WSC)

20回出場 46名

大上 利博	(ASS宮古)
関 佳子	(ダッシュ前橋)
乾 典子	(S-W安中)
寺田 仁志	(稲毛インター)
関口 恒男	(コナミ狭山)
加野 妙子	(セ・志木)
朝日 美智子	(協栄SC深谷)
柴田 悦子	(TAC)
高橋 鶴子	(東京SC)
東 豊彦	(スイミー89)
斉藤 彰	(スイミー89)
西井 良子	(セ・東青梅)
平田 博之	(セ・ときわ台)
古谷 とも子	(P-WOSH)
伴野 保志	(セ・阿佐谷)
長谷部 征子	(ヌオート)
桜木 浩吉	(シャレーAC)
内田 興蔵	(YM朗泳会)
西村 泰一	(YM朗泳会)
林 章	(T2)
近藤 和貴	(メ・小金井)
小田 浩己	(ストライダー)
緒方 厚子	(STMOON)
加藤 清作	(コナミ海老名)
風間 久子	(イトマン百合)
徳田 隆弘	(ヨコハマSC)

佐藤 文枝	(コナミ洋光台)
樋口 猛	(湘南湘泳会)
前川 早之	(横須賀小原台)
若尾 政徳	(アクア上田)
池田 加津美	(金沢小立野)
山口 謙吾	(HPK濱松泳団)
久米 一秋	(アクトス一宮)
橋本 恭子	(ピノス)
村瀬 潤	(ピノス)
竺原 亜希子	(枚方SS)
杉田 君代	(カルピコ)
下山 京子	(なみはやSC)
鍋島 史朗	(WF三日市)
濱口 一弘	(コスパ深井)
菱山 裕司	(ひかる風)
小南 裕明	(コナミ東加古)
川島 一義	(コナミ川西)
花田 勝則	(シーマスター)
鈴木 貴司	(TSD)
我喜屋 京子	(波之上SS)

10年連続出場 94名

三宅 高弘	(F-SWIM)
柿崎 麗子	(秋田SS)
佐藤 正子	(JUMP)
島貫 泰子	(JUMP)
高橋 愛子	(JUMP)
内海 佳子	(ライフ)
青木 直之	(ゆったりSC)
有馬 ミツ子	(ル・郡山)
佐藤 尚子	(ビート高崎)
今井 正太郎	(セ・前橋)
佐々木 幸子	(セ・前橋)
深澤 雄一	(宇都宮MEC)
山口 由美	(ル・竜ヶ崎)
小池 初恵	(あかやまSS)
小池 勝治	(あかやまSS)
安田 和巳	(リラひたち)
小宮山 高之	(セ・市川)

藤本 さよ子	(セブン牧の里)
網川 香代子	(セ・新浦安)
小川 喜代子	(天王台ミナト)
長岡 きよ子	(コナミ下総)
野崎 恵子	(コナミ下総)
辻 隼人	(メ・本八幡)
谷口 武彦	(川口SG)
山鹿 毅	(浦和水連)
矢部 信子	(スウィン大宮)
宮川 則仁	(パレス・セ)
白石 彰	(JPSC城西)
石井 賢秀	(SFST)
松村 禎二	(SFST)
遠藤 隆	(PIXYSC)
鈴木 竜也	(BIG東川口)
須崎 路夫	(毎日M・SC)
牧野 弥生	(東京SC)
高橋 直美	(コナミ西葛西)
中平 信子	(セ・成瀬)
神戸 映久	(mimiSC)
村谷 大輔	(シードラゴン)
貞宗 志穂	(大井町鯨)
鈴木 祐子	(そーゆうかい)
林 宏行	(そーゆうかい)
猪熊 守彦	(うみんちゅク)
野田 正人	(ル・赤羽)
土屋 友幸	(ナイス・東京)
芥 直子	(TIP木場)
藤井 賢一	(TIP三茶)
辰馬 徹	(セサミ三鷹)
田中 一則	(T2)
牛田 奈緒子	(コナミ本店)
梅香家 絢子	(コナミ本店)
村田 栄志	(コナミ本店)
野村 浩嗣	(コナミ荻窪南)
鈴木 里美	(メ・小金井)
金 政烈	(ル・亀戸)
池田 正輝	(EDGE)
池田 百合子	(EDGE)

西岡 政恵	(マスターズ水夢)
宗方 聡	(NECGSC)
藤城 直幸	(あらいSS)
安澤 イソ子	(コナミ青葉台)
佐藤 綾子	(イトマン百合)
牧野 美枝	(レオSS)
徳田 隆弘	(ヨコハマSC)
原 昌代	(セ・市ヶ尾)
知見 邦彦	(セ・二俣川)
前田 崇行	(セ・二俣川)
野澤 光夫	(セサミ・大船)
野澤 理恵	(セサミ・大船)
鈴木 理子	(報徳左近山)
松本 正己	(イトマン港北)
萩尾 淑子	(ル・海老名)
西村 敦子	(オリーブSC)
前田 正明	(PLEX-K)
廣瀬 明	(ル・港南中央)
小林 有紀	(T・風林火山)
北澤 寛	(千曲粹泳会)
田部 円	(チームまどか)
北川 至	(東富士SC)
笹田 勝旦	(レオリブレ)
竹林 功男	(アクトス大垣)
宮本 良一	(エルアテイン)
飛田 きえ子	(星田SS)
梶谷 智志	(東急茨木)
後藤 壮謙	(2bFISH)
金田 一真	(ゴードンST)
金月 明美	(Rs-style)
次屋 富弘	(TIP塚口)
小林 史明	(イトマ西神戸)
徳田 恵	(イトマ西神戸)
喜多 基夫	(イトマン王寺)
中矢 繁美	(イトマン真美)
鈴木 八枝美	(BIGタナベ)
石黒 洋志	(はるおか山口)
佐々木 寛人	(ル・福岡西新)



掛谷玄至さん
(40歳区分)セ・南千住

50m、100m、200m背泳ぎに出場。「大会前に体調を崩し練習ができなかったため、メダル獲得はあきらめていましたが、上位3人が出場しなかったため、思いもよらず8位になりうれしい!」

思いがけずメダル獲得!

リオパラリンピックのメダリストも参戦!



リオ
村敬一さん
(25歳区分)Mライオンズ

「障害者の大会が少ないので、試合経験を積もうと出場しました。視覚障害にはリレー種目がないので、大学時代の仲間とリレーに出場できて楽しかったです」



猪木原ますみさん
(35歳区分)ルネサンス亀戸

「チームの先輩に「リレーに出よう」と誘われて、生まれて初めて競泳大会に出場。人が多くて緊張しましたが、泳ぎ終えた達成感と次の目標ができて、出場してよかったです!」

ジャパンマスターズで大会デビュー!

抽選会でお宝ゲット!



戸越清行さん
(55歳区分)シーマスター

アリーナの抽選会で、瀬戸大也選手のサイン入りセームを手に入れた戸越さん。「抽選会で1本しかない特賞を当てました! 仲間から『いつも笑いながら泳いでいるな』って言われるのですが、福顔だから運がいいのかな?」



美濃睦水さん **美濃孝美さん**
(55歳区分) (50歳区分)
ジャパンSS香川

「会場も広く人も多し、イベントもたくさんで圧倒されました」という孝美さんは8年前まで「かなづち」。やっと泳げるようになり、ご主人に誘われ参加したが「とてもきつかったです」と初参加の感想を述べた。

夫婦でジャパン初参加!



西川環さん **田辺とし子さん**
(50歳区分) (75歳区分)
コナミ光明池

「ジャパンは7回目。必ずメダルはもらっています。家族の協力のおかげで、生活の80%を水泳が占めています」と田辺さん。「肩こりで始めた水泳でしたが、田辺さんの影響で大会に参加3年目です。生きているあいだは水泳を続けます」と西川さん。

生きている限り水泳人生



仲松賢二さん
(65歳区分)TEAM宗麟

「宗麟とは大分市出身の戦国武将大友宗麟からとってチーム名にしました。水泳歴は50年。国体やスポーツマスターズに参加していたので知合いがいてジャパンマスターズはとても楽しいですね! 好タイムで余裕の言葉でした。」

歴史あるチーム名で初参加



萩原純子さん
(65歳区分)東急森ノ宮

「故・木原光知子さんと握手して以来、16年ぶりのジャパン参加です。泳ぐのが楽しくて仕方なく、今では四万十川の3.5キロ水泳マラソンに7年出場しています。ジャパンもとても楽しかったので、今度は続けて参加します」

16年ぶりのジャパン参加



長久美紀さん
西森貴子さん
奥山卓雄さん
稲本節夫さん
(240歳区分)
ニッコーSP

ユニフォームと仲のよさでは一番!

「かなづち」が一発懸命泳いでいるイラストの入ったチームオリジナルキャップとTシャツで混合メドレーリレーに出場。「SNSで作戦を練ったり、招集所で冗談言い合ったり、大人になって水泳を始めた者同士で和気あいあいとレースを楽しんでいます」



はじめまして! 大会楽しみました!

CAST尼崎の皆さん

◀初参加の男子(120歳区分)、女子(160歳区分)フリーリレーの皆さん

「気の合う友達19歳から72歳までの18名でチームを作りました。水泳経験の浅い人も数名いますが、記念すべき大会なのでリレーも組みました。水泳はビールをおいしく飲むためのコンセプト。ユニフォームにジョッキをデザインしました」と代表の古谷健さん。

日本記録出しました! /



佐藤美幸さん
(45歳区分)
Team S&R
100m背泳ぎ
1分12秒72

「週5~6日泳ぎ、1回の練習量は3000m。自由形、背泳ぎを半々です。高校時代は水泳の強豪校でした。43歳のFIAの大会のとき、日本新記録まであと0.01秒で新記録を逃したので、今回45歳区分では新記録を狙っていました」



徳田久三繪さん
(80歳区分)
SSS防府
400m自由形
7分26秒51
200m自由形
3分31秒70

「大会3週間前にやけどをして15日も泳げず、大会4日前に練習を再開しました。軸がぶれないように意識しましたが、あがきながらがむしゃらに泳ぎました」



福井友弥さん
(30歳区分)
ザ・スター
50m背泳ぎ
26秒36

「今大会では、50mバタフライとフリーリレーにも出場。世界記録を狙っています。個人種目では、日本選手権大会の標準タイムを切ったので、来春の日本選手権では決勝に残るのが目標です」

世界マスターズ水泳@ブダペスト

～水球の国の世界選手権～

BUDAPEST 2017



FINA
WORLD MASTERS
CHAMPIONSHIPS

レポート◎河野隆次

第17回FINA世界マスターズ水泳選手権大会は、ハンガリーの首都ブダペストで8月7日から20日までの2週間にわたり1万名に近い選手が参加して開催されました。競技スケジュールが公開された時点で驚かされたのは、一週間にわたる日程が水球で埋められ、かつシンクロ、飛込、オープンウォーターと同時に進められることでした。さすがに水球を国技とするハンガリーが開催する世界大会だと、感心と興味をいだきながら現地に乗り込みました。

前回のロシア・カザン大会からエリート(現役の各国選手団)と同年に開催される世界マスターズ水泳。各競技会場もすべて現役選手と同じ会場を使って開催されました。エリートも泳いだ素晴らしい施設での競技に参加者は感激もひとしお。そういう意味でも満足度が高かったように思います。

水球



120チーム約2,000人が参加の水球。男子40歳の区分で出場した地元ハンガリーのドリームチームの決勝戦は、6,500人を超える観客動員数とのこと。日本からの参加はありませんでしたが、次回、韓国・光州大会には期待したいです。

飛込



7.5mのプラットフォームから85歳の男性が、前宙返り2回1回ひねりで飛び込んだのには驚かされました。日本からは4名の男性が参加し、Gambare福島の西川友章さんが金メダルを獲得しました。3STDJPの洲上秀樹さんも3位入賞です。

シンクロナイズドスイミング



世界マスターズ水泳では男女で演技するミックスデュエットもあります。ミックスでは高齢のご夫婦と思し召すカップルの演技がとて楽しそうに印象に残りました。日本からはソロに10名が参加。Mツインズの木村真野さんが優勝。デュエットには4チームが参加、フリーコンビネーションでは桜シンクロチームが60歳区分で6位入賞など存在感を示していました。

オープンウォータースイミング



ブダペスト市内から専用直通列車で約2時間のバラン湖で開催。日本からは4名の方が参加しました。湖は浅く、また透明度も低いため泳ぎづかったとのこと。それでも夏の軽井沢を思わせるようなロケーションに参加者はレース後のひとときを楽しんでいたようです。

競泳



エリートの選手権が開催されたDuna Arenaと、水球が開催されたハヨーシュの2会場4プールで実施。年齢区分で4会場に分かれており、日によって変わるため選手は自分が泳ぐプールの確認を毎日しないといけません。豊富なプールを贅沢に使い、毎日8時に競技を開始して遅くとも15時には終了。参加者は競技後に観光を楽しんでいました。

全体を通して

世界マスターズ水泳選手権ブダペスト大会はハンガリーの魅力をもふんだんに感じられる、マスターズにふさわしい大会でした。競技時間の設定やIDカードによる市内交通機関の無料利用などはもちろん、6位までの表彰式ではお子さんやお孫さんも一緒に表彰台に上がりメダルを受けるなど、微笑ましい光景が随所に見られました。また、競技役員からボランティアに至るまでホスピタリティあふれる運営が印象に残りました。

半面、競技時間の案内や製本されたプログラムなどはなく、レジストレーション(登録確認)、リコンファーム(日本でいうデッキシーティング受付)やスタートリストの確認などはすべて自己の責任で行ない、その情報もWEBで直前にしか公開されません。プールサイドまでコーチが帯同できることもなく、まさに「自分のことは自分でやる」というマスターズの精神にあふれています。自由と規律のバランスがうまくとれているところが、これぞマスターズ水泳だと感じました。

2019年は韓国・光州での開催です。2021年の福岡大会の前哨戦として、競泳以外の競技種目にもたくさんの方に参加いただきたいと思います。



私のおき 練習メニュー



日景みちよさん

(ゲンゼ川口)

ひかげ みちよ

1970年埼玉県生まれ。5歳からうらわスイミングセンターで水泳を始める。10歳のときに全国ジュニアオリンピック(現全国JOCジュニアオリンピックカップ)の50mバタフライで7位入賞。その後、全国中学、インターハイに出場し、高校で引退。社会人になってから数回マスターズ大会に出場していたが、2010年から本格的に大会に出場し始め、2015年には200mバタフライでマスターズの世界ランキング6位となる。2014年、2017年に勤務先の損害保険会社より「あらゆる社員活動に取り組み会社に貢献する傍ら、スポーツ・文化での優秀な成績を収めた」として社長表彰を受賞。水泳と仕事の両立を今も続けている。

○月△日【日景流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	200m×1本 Fr(4分) 200m×1本 IM(4分)
●Drill	200m×1本 バタフライのスクーリングなど (5分)
●Kick	100m×4本 Fly フィンをつけて(1分50秒) 50m×4本 Fly Hard ビート板あり(1分)
●Pull	200m×3本 Fr(3分)
●Loosen	100m×1本
●Swim	100m×6本 Fr(1分30秒) 50m×10本 Fly Hard(1分30秒)
●Down	400m×1本 Fr SKPS/100mずつ

Total 3400m

メニュー解説 時期■200mバタフライのレース前 時間■1時間30分

私は会社で業務インストラクターを担っています。今、会社が取り組んでいる「働き方改革」を実行するにあたり、インストラクターという立場からも、終業後に水泳という目標に向けて「メリハリのある生活」となるよう、意識して行動しています。

週に1、2回はコーチのいる練習会に参加して、週1回は筋トレ(トランポリンで体幹を鍛えるなど)を行なっています。ほかの日は自主練習をしていますので、平日はほぼ毎日練習していますね。今回は200mバタフライのレース前によく行なうメニューです。

まずウォーミングアップで200mを泳いだあと、全身を動かすために必ず200mの個人メドレーを行ないます。ドリルは、水を

捉える感覚を良くするためのスクーリングを取り入れることが多いですね。自主練習で重要視しているのはキック。フィンをつけたバタフライキックを100m×4本で、身体全体を使った動きを確認したあと、50m×4本はハイスピードで全力を出しぎります。

200mのプルはクロールで行ないませんが、レースの後半をイメージして、短いサイクルで3本を頑張ります。

メインの100m×6本のクロールは、次のスピード練習につながるように意識して、やや速いペースで泳ぎます。最後のHardは、6本目以降がかなりきつくなるんですが、ここを踏ん張っておくと、200mバタフライの

レースの後半に生きてくるので、タイムを落とさないようにとにかく耐えます。ダウンでは翌日も快適に練習できるように、全身を気持ちよく動かすことで疲労回復に努めています。

ジャパンマスターズ2017の200mバタフライでは、この練習の効果で後半を頑張れました。次の課題はペース配分なので、200mバタフライのブローケン練習(たとえば50m×1本、100m×1本、50m×1本など)を取り入れていきたいと思っています。レースでは順位よりも記録を目標にしているので、これからはもっと、仕事でも水泳でも、自分にチャレンジしていきたいですね。

体づくり

第17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

足部にも気を配っていつまでも楽しいスイミングライフを!

7月14〜17日に開催されたジャパンマスターズ2017では2日間コンディショニングブースを開設し、個別ケアに83名、集団トレーニング121名と多くの選手に参加していただきました。大会に参加するたびにお越しいただく選手も増えてきました。9月のウーマンズ、11月のスプリント選手権でもコンディショニングブースを開設するので、ぜひお越しください。

今号では足関節や足部と水泳の関係についてお話します。よくスイマーは足首が柔らかいと言われます。また、速く泳ぐためには足首が柔らかくはないといけないと指導されたこともあると思います。

足首とは、解剖学的には足関節と呼ばれる足首を下に向ける動き(底屈)と上に持ち上げる動き(背屈)を行う関節のことを指します。しかし、この足関節以外にも足の甲の部分(前足部)にも関節があり、足関節とあわせて甲の部分も柔らかいことで、足全体を下に向けた際にならぬと足の甲が一直線で平らになります。この状態のほうが水中で水の抵抗が少なく速く泳げます。また、この底屈の動きが大きければ大きいほど水を真後ろに強く押し出せます。逆に足首が硬いと最後に水を押す方向

が下方方向になってしまいうので、効率的なキックになりません(写真1)。

このような理由から、スイマーの足首は柔らかいほど良いと言われていますが、実は柔らかい足首の裏には恐ろしいトラブルが隠れています。それは、前足部が柔らかい人の多くは、甲の部分で形成されるアーチと呼ばれる衝撃吸収機能が低下してしまっている状態(扁平足や開張足)になりやすく、長時間歩行の際に足やすねだけでなく、膝や股関節、腰の痛みの原因になってしまっています。

スイマーは水中で運動を行います。当然ながらそれ以外の時間は陸の上で歩いて生活しています。扁平足などがある状態で歩き続けることで、膝や股関節、腰に思わぬ負担がかかってしまうことがあります。その結果、いざ大好きな水泳を行おうと思っただけに、あちこちの痛みや異常に疲労してしまつた筋肉によつてうまく泳ぐことができず、といった問題を引き起こしてしまいます。

このように、日常生活の基本となる歩行が水泳に悪影響を及ぼすことのないように、土台となる足部や足関節の機能を高めるのに効果的なトレーニングを2つ紹介します。

写真2
かかと 上げ下げの手順

- 1 かかたに体重を乗せる
- 2 かかたを3分の1上げて小趾球へ体重を移動する
- 3 さらにかかたを3分の1上げて母趾球へ移動する
- 4 最大限にかかたを上げて親指に重心を乗せる
- 5 そのから、かかたを3分の1下げて逆の順に体重を移動します。

まず、かかと上げ下げ(写真2)。かかたから小指の付け根、親指の付け根、親指へと体重移動させながらかかたを上げていきます。逆の順で、かかたを上げたところから親指、親指の付け根、小指の付け根、かかたという順番で体重移動をしていきます。これによつて、歩行の際の重心移動の感覚をつかめると同時にふくらはぎのトレーニングにもなります。また、かかたを上げきつた際に指で地面をつかむように力を入れることで、足底筋と呼ばれる足の裏の筋肉が働き、アーチを高める効果があります。

次に、後ろ歩きです。膝を伸ばす感覚をつかみましょう。長年膝を曲げて歩いてきた人にとつては、前歩きで意識的に膝を伸ばして歩くのは困難です。大股で足を後ろに引き、つま先をついたら膝を伸ばして後ろ歩きます。支えたときにお尻に力が入っていることを意識します。ふらつきが心配な場合は、テールや壁に手を添えてゆつくりと行いましょう。

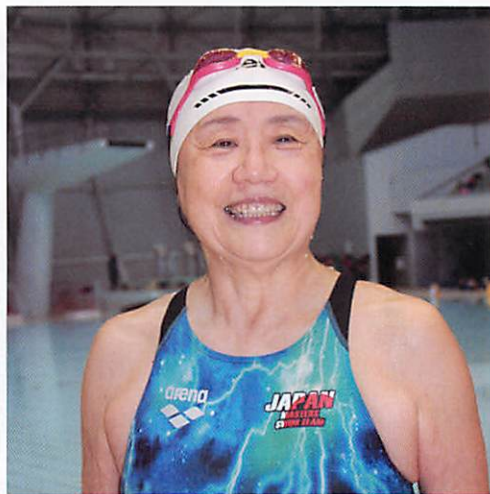
生活の基本動作である歩行によつて水泳のパフォーマンスに影響を及ぼさないように、土台となる足部にも気を配り、充実したスイミングライフを送っていきましょう!

写真1
足首が硬いと水を押し出したときにブレーキがかかってしまう

(田中尚喜、他…腰痛をすつきり治すコツがわかる本、永岡書店、2010)

ライトアップ スイミングライフ

第 58 回



廣岡夫佐子さん
(80歳 ST関西)

106個目の 日本新記録を樹立!

世界記録突破の実績、今年は日本新記録を量産——。数々の栄光を築きあげてきた廣岡さんが、その昔、初レースで2度も立ってしまったとは誰も想像できないだろう。天性の運動神経も息継ぎには泣かされた、というエピソードは微笑まじき、親しみやすさ、たっぷり!

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1937年1月、大阪府泉佐野市で4人姉妹の長女として生まれる。48歳のときにスキーで骨折したりハビリをきっかけに水泳を開始。60歳のとき、前・日本マスターズ水泳協会会長・大崎夫妻とともに200mフリーリレーで初の日本新記録を樹立し、62歳で世界記録を樹立。個人でも25mと50m自由形(長水路・短水路)、25m背泳ぎで次々と新記録を出し、7月のジャパンマスターズ2017で106個目の日本記録を樹立した。



◀ ジャパンマスターズ2017、50m自由形で日本新記録樹立

50歳を前に ゼロから水泳開始

ジャパンマスターズ2017の3日目、80歳区分50m自由形で廣岡夫佐子さんは日本記録を1秒以上上回る40秒01で優勝、2位以下を5秒以上引き離すダントツの速さでゴールした。これは廣岡さんにとっては106個目の日本新記録樹立となった。廣岡さんは4歳のときに父親の仕事で中国の青島に渡り、小学校1年生の終戦間際に母と妹と引き揚げ船で帰国した。その途中、米国潜水艦の魚雷攻撃を受けるという大変な経験をしている。

「そのとき、いち早く甲板に駆け上がり救命ボートにたどり着いたのが私で、母から『あなたはいち早く甲板に駆け上がり救命ボートにたどり着いたのが私で、母から』あなたはいち早く甲板に駆け上がり救命ボートにたどり着いたのが私で、母から」

小さいときから素早かったわ」とよく言われました」運動神経がよく、運動会ではいつも抜けた成績、高校時代は運動部の顧問から盛んに入部を勧誘されたが、親の許しが得られず、学生時代はスポーツとは全く縁のない生活を送っていた。結婚後は、夫・博さんと一緒にスキーを楽しむようになり、国内外のスキー場に頻繁に出かけた。48歳のとき、カナダのスキー場で脚を骨折、整形外科からリハビリにと水中歩行を勧められプールに通うようになった。「どうせ通うなら泳げるようになりたい」と思い立ち、レッスンに参加——しかし、今まで全く泳いだ経験がなかったため、息継ぎができていない毎回酸欠でひどい頭痛に襲われたそう。博さんに泣き言をいうと「あなたは何をしても続かないね」と言われたのが悔しくて発奮! 持ち前の運動神経のよさと負けず嫌いを発揮し、1年後には上級クラスにまで進級した。

「息継ぎができるようになったことは、日本記録を出したときよりもうれしかったです!」

コーチと夫のおかげで 水泳人生を謳歌

初めてレースに出場したのは、系列スイミングスクールの競技会だった。まだ息継ぎができない廣岡さんに、コーチが「途中で立ってもいいから」と半ば強制的に出場させたとか。「2回くらい立ってやるとたどり着いたのが私の初レースでした。でもその競技会で見た片足のスイマーの泳ぎが印象的で『私も頑張ろう!』と奮起したんです」

▶初めて出場した大会で総合6位の好成績。チームワークばっちり!

上尾スウィンフィットネスクラブ日の出

埼玉県上尾市

今年創設の新しいチーム

私たちは埼玉県上尾市のスポーツクラブ「上尾スウィンフィットネスクラブ日の出」で練習をしているマスターズチーム、スウィン日の出です。

クラブとしては2012年10月に開校、団体としては今年2017年度に初めて登録したばかりです。できたてほやほやの新米チームで、メンバーは22名(4月時点、これから初めて公式大会に出場する方も多く、ワクワクとドキドキが混在しながらも日々練習に励んでいます。

できたての「輪」を大きく

チーム結成後、初めての大会出場は今年2月に地元埼玉で行われた、第1回埼玉県コバトンカップマスターズ水泳競技大会

先日は特別レッスンとして、オールタイム計測で50m×50本(1分10秒)を行い、参加者全員ケガをすることなく終えることができました。今は次の大会に向け、スピードアップ練習と、みんなでリレーの引き継ぎ練習を行っています!! その様子は和気あいあいとしています。まだスタートラインに立つたばかりのチームですが、先輩チームにも負けないエネルギーで、楽しみながら、そして目標は大きく持つて活動をしていきたいです。まだできたての「輪」が今後さらに大きくなっていくことを願います!!

(文)クラブ責任者 守田和樹

▶大会を目標に掲げ、切磋琢磨しながらも、和気あいあいと楽しめます!!

東京マリン西新井スイミング

東京都足立区

めざせ!仲間100名!

東京マリンは東京都足立区に西新井・江北・舎人の3つのクラブがあり、現在50名がマスターズ登録をしています。

クラブでは年に1度、「マリンフェスティバル」と称して記録会とプールでの運動会を合わせ、お祭りを開催し、毎年多くの方が参加しています。

200mや400mにチャレンジする方、目標はさまざま。クラブの垣根を越え、みんなで応援し、拍手を送り、とても楽しく心温まるイベントです。マリンフェスティバルへの参加をきっかけに、マスターズ大会への参加を新たな目標にする方も増えました。

そしてクラブとしては、今年2月に開催された第1回埼玉県コバトンカップで、総合優勝をすることができました!

陸上トレーニングもばっちり!

2016年から水泳につながるトレーニングを導入しました。コンディショニングから「TRX」という器具を使用したトレーニングまで、目的に合わせて幅広く行っています。

「TRX」はウエイトトレーニングとは違い、重力や体重を荷物とし、常に体幹部に力を入れて行うトレーニングです。

レース前に行うストレッチやトレーニングを練習に取り入れたことで、ケガをしない体づくりをし、大会での目標を達成するなど、その効果を感じています。

今後水中練習はもちろん、コンディショニングやトレーニングを通して、たくさんの水泳仲間と水泳ライフを楽しみ、マスターズ登録100名をめざします!

(文)クラブ責任者 丸山慧

▶定期開催している特別練習会。たくさんの仲間が練習している

▶TRXトレーニングの様子。重力や体重を荷物とし体幹部に力を入れて行う





田中千代実
(広報委員)



招集所のあふれ?話

幅広い年齢の人が性別や泳力に関係なく和気あいあいと一緒に楽しめるのが水泳。しかし、マスターズ大会は性別、エイジグループ、エントリータイムで分けられるので、ジャパンマスターズの招集所などは、ちょっとした男子校、女子校の同窓会の様相を呈します。

働き世代では、近況報告が飛び交う中「仕事や家事と水泳の両立」話で盛り上がったたり、五十肩? 世代になると「あそこが痛い、ここが悪い」……などと故障話でなくさめ合ったり、還暦を超えると「退職して水泳三昧!」「いえいえ、孫守りで大忙し」とか。さらに上になると「病氣から復帰した!」と喜び合ったり、生存確認で安心し合ったり……と、同世代ならではの共感であふれます。各地方から集まったスイマーが招集所でお土産や連絡先を交換し、仲良くなって飲み仲間、練習仲間を作ったという話もよく聞きます。とはいえ、中にはエリート大会同様の張りつめた空気が漂い、駆け引きのある会話がされることもあり、それもまた楽しみのひとつです。また年齢区分に関係なく、エントリータイムで組み分けされると「ペース配分は?」「どんな練習してる?」などと、同じくらいの泳力同士ならではの泳談義が始まることも。

そんなこんな招集所ではありますが、レース前の緊張を味わうのは誰も同じ。「招集所で緊張しない方法」をメンタルトレーナーに取材したとき「適度な緊張感はむしろレースには不可欠!」との回答でした。緊張しないようにと焦るより、むしろドキドキ感を味わうくらいがいいようです。とはいえ、身体が硬くなつては困ります。おしゃべりをして緊張を解くという人もいれば、黙って集中したい、決まったルーティンを行いたいという人もいます。ライバル? のレース前の集中を乱すことなく、オトナのマナーあつての楽しい招集所でありたいものですね。

協会からのお知らせ

2018年の競技者登録

10月より2018年のマスターズ水泳競技者登録が始まります。2018年1月以降に開催される競技会に出場する選手は2018年のチーム登録と競技者登録が必要です。早めの登録をお願いします。年が変わるときは終身登録の選手も活動継続申請が必要です。ウェブによる競技者登録をいただいているチームには書面による「2018年競技者登録案内」を送付していませんのでご了承ください。

マスターズ水泳 観覧席

マスターズ水泳の競技会は1年間に全国で100大会以上。参加者の数だけ物語があります。

こんにちは。岡山県津山市にある小さなフィットネスクラブ「アイ・マーレ」です。年2回、2時間かけてSTGマスターズ水泳大会に参加しています。はじめは自家用車で、今ではバスを借りて行っています。今回は9位でしたが、準優勝したこともあります! コーチの指導で、みんなどんどん泳ぎが上手になっています。水泳仲間の笑顔が大好きで、私も負けずに頑張っています。

小原直恵(アイ・マーレ)

第72回STGマスターズ結果 参加チーム12チームで 9位



23名と前回について出場者が少人数で参加しました。しかし、初参加者1名の方はメダルを獲得されていますし、小西様が大崎剛彦賞(ベストマスターズ賞)を授与されるなど、順位はバツとませんが、個人個人が輝いた大会となりました。出場者の皆さん、本当にありがとうございます。また、津山から応援頂きありがとうございましたm(_ _)m。木村様の大会記録が2つ、佐伯様の大会新記録も樹立、新しく編成されたチームせとうちにはかきませんが、懇々の方ではアイ・マーレは中国地域No1です。10月の大会も皆さんの力をまた一度お借りして大会に望みたいと思います。

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。

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
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	048-855-3372	10月12日(木)
11月19日(日)	第29回リパティ狭丘招待マスターズ水泳競技会	リパティ狭丘	リパティ狭丘	S	坂巻	04-2963-6373	10月14日(土)
11月19日(日)	第89回JSCA北海道ブロック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 北海道支部	登別市民プール	S	尾崎	0126-25-8540	10月19日(木)
11月19日(日)	平成29年度愛媛県マスターズ水泳短水路大会	愛媛県マスターズ水泳協会	松山中央公園プール	S	白石	FAX 089-933-9117	10月19日(木)
12月3日(日)	第2回神奈川マスターズ水泳スプリント大会	神奈川水泳連盟	相模原市立総合水泳場 (さがみはらグリーンプール)	S	栗生	0466-33-6732	10月19日(木)
12月10日(日)	KAKOGAWAマスターズスイムミート2017	KAKOGAWAマスターズ実行委員会/ 神鋼不動産株式会社	平荘湖アクア交流館	S	緒方/藤田	079-433-1100	10月14日(土)
12月10日(日)	第82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	坂本	03-6869-4435	10月25日(水)