

マスターズ

News {ニュース}



MASTERS

【発行所】一般社団法人 日本マスターズ水泳協会 〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町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 2018年頭にあたり 会長・高橋繁浩インタビュー

——マスターズ水泳協会の会長に就任して4年目の年を迎えます。振り返っていかがでしたか。
高橋 会長就任当初は、責務の重大さを感じつつも、どのように進めていくことが本協会の発展につながるのか定かではありませんでした。現在は、スタッフの方々の協力を得ながら、これまで以上に発展させていくための施策として、若年層会員の取り込み、スイムズファーストの大会運営、国際大会開催、そして競泳以外の種目の組織化を推進しています。登録システム刷新やFacebookの開始などもその一環です。

——マスターズ水泳選手としてはいかがですか。会長就任後は世界マスターズ水泳選手権にも出場されています。
高橋 会長就任を期にマスターズ大会にチャレンジしています。30年ぶりに練習を再開しましたが、現役の頃はウォーミングアップ程度に消化していた練習内容が、こんなに苦しかったわけ？ というのが正直な感想でした。マスターズスイマーの皆さんがいかに普段からしっかりと取り組まれているかを実感しました。昨年は世界マスターズ大会に出場し、100m平泳ぎで優勝することができました。また、思いがけず懐かし海外のスイマーとも再会でき、連絡を取り合うようになりました。これもマスターズ水泳のおかげと感謝しています。

——練習はどのくらいしていますか。
高橋 大学に勤めている関係から、練習環境には恵まれています。ただ、仕事もありますし、選手の練習を邪魔するわけにはいきません(笑)。1週間に1回、ウエイトトレーニングと水中トレーニングを行うよう心がけています。ウエイトトレーニングは45分程度、水中練習は1500mほどです。
——マスターズ水泳の特長は何だとお考えですか。現役時代との違いは何ですか。
高橋 マスターズ水泳は、楽しむことが原点です。現役選手も記録にチャレンジすることを、楽しむ、という点が同じでもありませんが、彼らには意味泳ぐことが仕事です。マスターズスイマーは仕事や家庭などに従事しながら、個々ができる範囲の目標



2 2018年 主催行事 年間スケジュール(予定)

■日本マスターズ水泳短水路大会 ※予定は変更になることがあります

開催予定日	会場
3月31日 (土・日)	愛媛(松山) 松山中央公園プール (アクアパレット松山)
4月1日	1日 (日) 埼玉(深谷) アクアパラダイス バティオ
1日 (日) 滋賀(草津) 滋賀県立障がい福祉センター室内プール	
8日 (日) 長野(長野) 長野運動公園総合運動場総合プール(アクアウィング)	
8日 (日) 和歌山(和歌山) 秋葉山公園国民水泳場	
8日 (日) 大分(佐伯) 佐伯市民総合プール	
4月15日 (日) 宮城(仙台) 宮城県総合運動公園総合プール「セントラルスポーツ宮城G21プール」	
15日 (日) 兵庫(尼崎) 尼崎スポーツの森	
21・22日 (土・日) 千葉(習志野) 千葉県国際総合水泳場	
22日 (日) 三重(鈴鹿) 三重交通Gスポーツの杜鈴鹿(鈴鹿スポーツガーデン)	
28日 (土) 愛知(安城) 安城市スポーツセンター	
29日 (日祝) 兵庫(神戸) エス・バティオ スポーツクラブ	
30日 (月休) 広島(広島) 広島県立総合体育館プール	
3日 (木祝) 神奈川(相模原) 相模原市総合水泳場(さがみはらグリーンプール)	
5日 (土祝) 東京(江東) 東京辰日国際水泳場	
12・13日 (土・日) 岩手(盛岡) 盛岡市立総合プール	
12・13日 (土・日) 大阪(真) 大阪府立門真スポーツセンター(東和薬品ラクトアドム)	
13日 (日) 福岡(福岡) 福岡市立総合西市民プール	
20日 (日) 神奈川(川崎) 川崎市多摩スポーツセンター	
20日 (日) 東京(江戸川) 江戸川区スポーツセンター	
20日 (日) 石川(金沢) 金沢プール	
20日 (日) 沖縄(浦添) 沖縄スイミングスクール浦添校	
25~27日 (金~日) 静岡(熱海) マリンスパあたま	
27日 (日) 群馬(前橋) マッシュ前橋スイミングクラブ	
27日 (日) 京都(京都) 京都アクアリーナ	
3日 (日) 北海道(札幌) 札幌市平岸プール	
6月3日 (日) 埼玉(さいたま) アクアアケイメイツ スイミングクラブ	
3日 (日) 高知(高知) 高知市東部総合運動場屋内競技場(くろもアリーナ)	

▼ジャパンマスターズ 兼 第1回アジアマスターズ水泳選手権大会

7月12日(木)~7月16日(月祝) 日本ガイシアリーナ

▼ジャパンマスターズ オープンウォーター競技

9月8日(土)~9日(日) 愛知朝日くうびーち

▼ジャパンマスターズ 水球 ブレ大会

9月17日(月祝) 横浜国際プール

▼ウーマンズ・アクア・フェスティバル

9月16日(日)~17日(月祝) 横浜国際プール

▼日本マスターズ水泳長距離大会

10月27日(土)~28日(日) 口輪運動公園屋内温水プール ※2018年は愛知のみ開催

▼ジャパンマスターズスプリント

11月24日(土)~25日(日) 千葉県国際総合水泳場

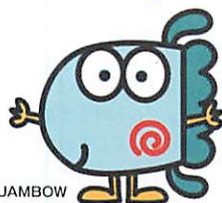
◆マスターズ水泳講習会

2月18日(日) 日本ガイシフォーラム

3月11日(日) 大阪府立門真スポーツセンター

3月18日(日) オリピック記念青少年総合センター

【お詫びと訂正】10月発行の第130号マスターズニュースP1、P3に掲載しました竹宇治勝子さんのお名前表記に誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます。



JAMBOW

や目的を設定します。記録だけでなく、出場回数多種目チャレンジ、健康維持、体力向上、仲間づくり、家族で楽しむなど、その目標や目的はさまざまです。
——ジャパンマスターズ2018は第1回アジアマスターズ水泳選手権大会です。そのようになった経緯を聞かせてください。
高橋 以前から、海外のマスターズスイマーとの交流を兼ねた大会を運営していきたいという思いはありました。2017年1月のアジア水泳連盟マスターズ委員長就任を期に、第1回アジアマスターズ大会開催を提案しました。2021年福岡世界マスターズ大会に向けては、海外からのマスターズ選手の受け入れ、競泳以外の種目の制定など課題はたくさんありますが、マスターズスイマーの皆さんに楽しんでいただける企画や運営を目指します。
——今年はオープンウォーターの大会も開催するそうですね。
高橋 昨年7月にジャパンマスターズ・オープンウォーター大会を開催しました。これは2021年福岡世界マスターズ大会開催のための準備大会でもありましたが、日頃からトレーニングをされているだけあって、棄権者もなく全員完泳という素晴らしい大会となりました。そして、今年9月8日、愛知・常滑りんくうびーちにて第1回ジャパンマスターズ・オープンウォーター大会を開催します。ぜひご

参加ください。
——今年から公財 日本水泳連盟学生委員会の登録者にもマスターズ水泳競技者としての登録が認められました。
高橋 これまで大学体育会からなる水泳部員は、公財 日本水泳連盟学生委員会に登録することが義務づけられており、それ以外の登録は認められていませんでした。大学生スイマーにとってはインカレが最高峰の大会となりますが、参加標準記録や団体出場制限のため、本戦に出場できない選手は多くいます。
また、学生委員会に登録できない水泳愛好者も少なくありません。さらには、マスターズ大会出場資格が18歳からであることも十分に周知されていないと思われまます。そこで今年も、インカレ出場資格に届かない、または、学生委員会に登録できない大学生スイマーを対象に、マスターズインカレとして学生チーム対抗戦「京王カップ」を開催することいたしました。日程は2018年2月19日、20日の2日間、会場は「マリンスパあたま(25m)」です。多くの大学生スイマーの参加を歓迎します。
——今後のマスターズ水泳協会の展望、目標をお願いします。
高橋 現在、超高齢社会に突入した日本では、スポーツを通じたさまざまな施策が講じられています。なかでも健康寿命の延伸は重要な取り組みです。65

歳以上登録者が全体の約30% (一万2000人超)を占める本協会は、まさにこれを実践しているといえます。また、今後さらに大会を通して国際交流にも貢献できるものと自負しています。子供の体力低下問題についても、マスターズ水泳を实践されている、お兄ちゃん、お姉ちゃん、お父さん、お母さんから水泳やスポーツの楽しさを教わることで、子供たちはスポーツに関心を持ち、スポーツへの参加が増え、体を動かすことのおもしろさを体感するきっかけになるものと思っています。マスターズ水泳協会の取り組みが、日本を元気にし、明るく希望に満ちた社会の構築につながるよう貢献していきます。
——選手としての目標は。
高橋 2021年福岡世界マスターズ大会で世界新記録を出すことです。そのためには、今以上に練習量を増やさないとはいけません(笑)。
——最後にマスターズ水泳選手の皆さまに。
高橋 健康も友情もお金でも買えません。マスターズ水泳を通して心身ともに健康で明るい人生を楽しんでいただけたらと思います。「マスターズ水泳キョーダウ9」をご参照いただき、とにかく楽しむをモットーに、これからも健康に留意しながら、マイペースで末長く続けていただきますようお願いいたします。

ウーマンズ・アクア・フェスティバル 2017

9月23日(土)、24日(日)
横浜国際プール

2016年に20回目を迎えた「ウーマンズ・スイム・フェスティバル (WSF)」が2017年度から「ウーマンズ・アクア・フェスティバル (WAF)」と名称を改め、横浜国際プールで開催された。「水」「仲間」「家族」「輝き」を新たなメインテーマとして掲げ、女性マスターズスイマーだけでなく、その家族や仲間とともに楽しむ2日間となった。競技では25m種目が新たに加わり、ファミリーリレーは男子中学生以上1名の参加が可能になるなど内容もリニューアル。競技参加601チーム2,425人、イベント参加者も含めると2,800人近い女性スイマーが多彩なイベントを楽しんだ。

文・写真◎森田好・田中千代実



▶新たなシンボルマークは色の異なる四つ葉のクローバーで、「ブルー(アクア)、イエロー(輝き)、オレンジ(仲間)、ピンク(ファミリー)」を表している。メダルのデザインもイルカからクローバーに変わった。

▶開会式は「梵天」の和太鼓演奏がオープニングを飾った。

▼リオ五輪出場の藤森太郎選手と清水咲子選手(ともに個人メドレー)によるデモンストレーションスイムやトークショーも開催された。



▲ファミリーリレーは、今回から女性が1名以上入り、中学生以上の男性1名の参加が可能になった。3人のお孫さんと参加した小山田和美さん(69歳)は「男の子2人が参加できたので『孫と一緒にリレー!』の夢がかないました!」と感無量の様子。お父さん、おじいさんの参加も可能になったので2018年は家族チームが見られるかも!



▲5分間チャレンジリレーはメインプールで開催。2017年の優勝チームはセントラルスポーツ阿佐ヶ谷。



▲アリーナのイベントには、リオ五輪メダリストの瀬戸大也選手と世界水泳メダリストの古賀淳也選手が登場。抽選で選ばれたスイマーと一緒にリレーを組んだ瀬戸選手が50m個人メドレーを披露し会場は大喝采!

新記録おめでとう!



世界記録突破
竹宇治聡子さん(そーゆうかい)
75歳区分 50m背泳ぎ 40秒56

「前年までの大会委員長としての重責はなくなりましたが、自分の泳ぐ姿を皆さんに見てもらおうとこの日までやるべきことを気負わずに着々と積み重ねました。ウーマンズ大会を次の世代につなげるようにサポートをしていきたいですね!」



日本新記録
江波久美子さん
(左/TIP二俣川)1分9秒70
下門淳子さん
(右/メ本八幡)1分10秒01
55歳区分 100m自由形

「高校時代、江波さんは雲の上の存在でした。今『ついていこう!』と競り合って泳げることがうれしいです。おかげでマスターズベストが出ました!』(下門さん)



日本新記録
名原純子さん、迫 司さん、
山崎千秋さん、松谷 望さん
(みずしぶき) 200歳区分
4×50mフリーリレー 2分3秒33

「合計年齢がちょうど200歳でレース直前に日本記録を狙るとわかりました。みんなそれぞれ故障を抱えていましたが、優勝したらパイナップルとバナナがもらえるって知って俄然張りきってしまいました(笑)」



日本新記録
池田百合子さん(EDGE)
45歳区分 25mバタフライ 12秒88

「生涯ベストが出ました。日頃摂生しているのでその効果が出たのだと思います。そのために若い頃より体がよく動きます。リレーでも良いタイムを出します」と長水路の4×50mフリーリレーでも日本新記録を樹立した。

2017年からサブプールで25m種目が加わり、日本新記録5個が誕生した。



サブプールイベント

マスターズ水泳教室、スタート実践教室、親子水泳教室、泳法研究(デモンストレーション)が開催された。



スタート実践教室

▲森田智己さん
(アテネ、北京五輪代表)
「台を利用したスタート練習は特許を取りました」との冗談で大爆笑。



スタート実践教室



マスターズ水泳教室



マスターズ水泳教室

▲金田和也さん
(ロンドン五輪代表)
「皆さんすごく上手で真剣に聞いてくれた。45分でとても上達された」(金田さん)

▲松本弥生さん
(ロンドン、リオデジャネイロ五輪代表)
「ベストを出すぞー、明日も頑張るぞー」の大きな掛け声で和気あいあい!



アリーナでのイベント

▼参加者から講師を公募した新しいイベント【みんなが先生コーナー】が開催。今回はアスレチックトレーナーの田中美穂さんがリハビリから編み出された「カキラ」の講習会を開いた。



スタート実践教室

▲加藤ゆかさん
(ロンドン五輪4×100m
メドレーリレー銅メダリスト)
バタフライスプリンターのスタートの素早い動きに参加者から感嘆の声があがった。



親子水泳教室

▲上田春佳さん
(ロンドン五輪4×100mメドレー
リレー銅メダリスト)
「水泳に関わる時間が少なくなった分、とても楽しい時間でした」(上田さん)



▲大会実行委員の伊藤華英さんのピラティス教室。呼吸法を用いてインナーマッスルを強化し、美しいストロークを目指そう!

泳法研究 (デモンストレーション)



▲古賀淳也選手、
瀬戸大也選手
(世界選手権ブダペストメダリスト)
100人以上の参加者が水中から水上から2人の泳ぎに釘付けだった。



▲前大会委員長の竹宇治聡子さんと佐藤博美さんのトークショー。長年のライバル同士ならではの息の合った掛け合いは笑いの中にも感動があった。



▲お揃いのピンクの役員Tシャツで大会を支えた役員の方々の皆さん。

長距離大会2017

開催日:2017年10月29日(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

愛知会場

台風22号の影響で開催が危ぶまれたが、111チーム205人(女子72人、男子133人)が参加し無事全競技を行うことができ、日本記録4個が誕生した。2018年は東京会場がプールの改修工事で開催できず、愛知で2日間開催を予定している。

文・写真◎田中千代美



野上役二郎さん、
富山羽衛人さん、
坪井孝さん、
和田弘二さん
(320歳区分)
リラひたち
4×100mフリーリレー
6分15秒70

「4人とも60歳までは仕事とゴルフのみでしたが、定年後に水泳を始めました。2017年ぴったり320歳になり、世界記録も視野に練習してきました。世界記録には3秒足りず残念でした」



古屋義夫さん、
友原多加志さん、
堀内行夫さん、
飯田彰さん
(240歳区分)
泳愛倶楽部
4×100mフリーリレー
4分14秒03

「チーム内の自由形選手の層が厚いのでリレーメンバーになるのに熾烈な争いがあります(笑)。メドレー、フリーでメンバーを入れ替えて記録を狙えるので、大会ごとに組み合わせるのも楽しいです」。東京会場で男子280歳区分4×200mフリーリレー、男子240歳区分4×100mメドレーリレーでも日本新記録を樹立した。

日本新記録おめでとう!



新井茂夫さん、
深谷里美さん、
佐藤順子さん、
松田修一さん
(240歳区分)
両国きんぎょ
混合4×200m
フリーリレー
10分46秒14

「2017年はリレーでいくつもの日本新記録を出しましたが、このメンバーでの日本記録は初めてです。女性陣に年齢を借りたので弟分は必死で泳ぎました!」。東京会場では女子200歳区分4×200mフリーリレーでも日本新記録を樹立した。



北山拓人さん
(18歳区分)
けろっぴーず
1500m自由形
16分40秒28

「けろっぴーずは神戸須磨学園水泳部のOB仲間で作ったチームで、練習は各自それぞれの居住地で頑張っています」

長距離レースの魅力と練習方法 ～800m自由形日本記録保持者・山田沙知子さんに聞く～



山田沙知子さん
長距離大会実行委員

1982年生まれ。シドニー、アテネオリンピック400m、800m自由形代表。2004年の日本選手権で出した800m自由形日本記録は現存。現在、愛知を拠点にフリーで水泳指導・普及に活躍中。



練習もレースもブロークンがカギ!

例えば800mの場合、50m×16本と考えるか100m×8本、200m×4本……と考えるかで、レースの組み立てが違ってきます。自分のモチベーションが上がる分割法を見つけて、練習でもそのバリエーションを取り入れて行うといいでしょう。50m×4本+400m×1本+50×4本……など組み合わせはさまざま。ブロークンで考えることでプランニングが立てやすく、レース後の反省もしやすく、次の課題が見つかりやすくなります。

効率のいいキックが重要

長距離はいかに心拍数を上げずに体力を温存して泳ぐかが大事です。そのため推進力はキックよりもプルを重視し、身体を浮かせるキックを打ち続けることが大切。スイムでは常に自分のボディポジションを意識し、身体が浮く効率のいいキックの動かし方を見つめましょう。

かき数を数えてメンタルを支える

自分のストローク数を把握しておく、レース中に疲れて苦しくなったときに立て直しやすくなります。例えば、36かきか37かきに増えた場合「エントリーの位置をもう少し前にしてみよう」とか「ターン後のけ伸びがしっかりできているか」というように具体的な修正を考えることができます。練習中も必ずかき数とタイムをチェックすることが大切です。インターバル練習時、最後までタッチする、タイムを確認する、レスト中は呼吸を整える……といった当たり前のことをしっかり行いましょう。



800m自由形 激戦区(最多出場区分)の優勝者

前年よりも男女とも1区分若返りました。

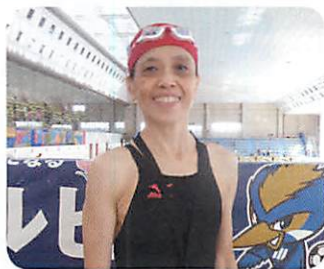


眞鍋一志さん (45歳区分)
コナミスポーツクラブ川口
800m自由形 10分18秒56

40歳を超えて泳ぎ始めオープンウォーターに出場していたが、2年前からプールの大会に参加。「大会の多さと参加者の多さに驚いています。初めての参加でしたが次は1500mに参加したいですね」

秋和美佐子さん (60歳区分)
ビッグ・エス向ヶ丘
800m自由形 13分01秒49

「1年間の集大成として9回連続出場しています。練習の成果が出て前年より7秒も速くホッとしています。今の課題は体重が減らないように練習後は大食いの習慣をつけることです」



長距離大会はじめまして



橋本由生さん (40歳区分)
コナミ本店 1500m自由形

「専門は平泳ぎで、苦手な自由形を克服するために1500mにエントリーしました。泳ぐことよりも初めての帯時計のことで緊張して昨夜は眠れませんでした。1500mの練習もするようになり50m、100mの自由形が速くなりました」

竹原君枝さん (70歳区分)
T.カナロア 800m自由形

「2016年、2017年とジャパン400m自由形で金メダルを取ることができました。友達から「次は800m挑戦だね」と背中を押され2か月間自主トレ、長水路のプールを探し練習しました。おかげでペースも落ちることなく好タイムで金メダルを受賞できました」



北は宮城県、南は高知県から長距離愛好者533名(女子230名、男子303名)が集まり、日本新記録7個が誕生した。
文・写真◎森田好

日本新記録おめでとう!



杉沢毅志さん (50歳区分)
NOWS
1500m自由形
18分30秒57

50歳区分29名の最多参加者の中で頂点を制した。「時計を見て最後の100mは飛ばしました」と余裕の言葉。現在はJFE京浜水泳部のコーチをしている。



木村雅人さん (18歳区分)
セントラルフィットネス
クラブ泉
1500m自由形
16分56秒06

一番北の宮城県から初めての参加。学生時代は2年生から4年生まで1500m選手。「なかなか社会人になると練習時間、場所を確保するのは難しいですね」。2016年マスターズ初出場のイーハトーブ短水路1500mで日本新記録を樹立している。



**小林由喜子さん、
一木真美子さん、
梅田美由紀さん、
杉村律子さん (240歳区分)**
T.カナロア
4×100mメドレーリレー
6分03秒40

初めて参加の小林さんは緊張して実力が出せないまま終わったという。また年齢で貢献している杉村さんはゴーグルが外れるというアクシデントに見舞われたが、無事日本新記録を樹立した。

**今井正太郎さん、
佐々木幸子さん、
五十嵐美津代さん、
滋野文夫さん (240歳区分)**
セントラルウェルネス
クラブ前橋
混合4×100m
フリーリレー
4分41秒53



初めて参加の五十嵐さんは、仲間の声かけにも聞こえないぐらい緊張状態だった。朝6時に前橋を出発、疲れも見せずに頑張った甲斐あって計画タイムのプラス1秒で日本新記録につながった。

ジャパンマスターズ スプリント2017

11月25日(土)、26日(日) / 千葉県国際水泳場

第5回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会が開催された。参加者は752チーム、3,092名(女子1,451名、男子1,641名)が25m、50m、100mの頂点を目指した。日本新記録は2日間で21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た。また今年は、25m4種目、男女各年齢区分の一番速いスイマーにミズノチャンピオンレーサー賞が贈られた。

ミズノ協賛イベント

2017年で5回目を迎えるミズノ株式会社協賛イベントは、2日にわたり2種類のイベントを実施。1つは、ミズノ契約の日本代表選手によるデモンストレーションスイムで、1日目は坂井聖人選手(バタフライ)と渡部香生子選手(平泳ぎ)が、2日目は金子雅紀選手(背泳ぎ)と渡辺一平選手(平泳ぎ)が泳ぎのポイントを解説し、模範泳法と得意のドリル練習を披露した。

トップスイマーの泳ぎが間近で見られるとあって、プールサイドでは多くのスイマーが解説に耳を傾け、ダイナミックな泳ぎに注目

した。「日本代表と一緒に泳ぎたい人ー!」の呼びかけに、素早く手をあげたスイマーに話を伺うと、「世界レベルの選手のスピードを体感したかった」、「こんなチャンスはめったにない」、「スタートして浮き上がったなら、選手はもう遠くを泳いで置いていかれた感じがかった」、「キャッチの仕方が違うんだ」などと、さまざまな感想を聞くことができた。

もう一つのイベントでは、特設ステージにて日本代表選手によるトークショーのほか、ミズノチャンピオンレーサー賞(スイムキャップ)の受賞式が行われた。



◀1日目のゲスト、渡部香生子選手、坂井聖人選手(後列右より)と一緒に泳いだ皆さん



▶2日目のトークショーには、金子雅紀選手(右)と渡辺一平選手が登壇

日本新記録おめでとう!



Parker Aronさん、Ang Peng Siongさん、Garcia Vincentさん、Barnes Brentさん
(200歳区分) 大崎楽泳会
4×25mフリーリレー 46秒04

アメリカ、シンガポール、フィリピン出身のメンバーで従来の記録を1秒以上縮める日本新記録を樹立した。今回、大崎楽泳会は海外からチーム登録した選手を含め78名が参戦。リーダーのParkerさん(左端)は、男子女子混合合わせて22のリレーチームを組んだそう。



杉沼春美さん (60歳区分)左
松洋スイマーズ 25mバタフライ 15秒01

村上妙子さん (60歳区分)右
メガロス柏 25mバタフライ 15秒36

25mバタフライでともに樹立。杉沼さんは今大会3種目で日本新記録を樹立した。村上さんは25mバタフライで今年4度目の日本記録突破。千葉県民で同年のふたりだが直接対決できるのはこのスプリント大会くらいだそう。



池田正輝さん (45歳区分) EDGE
25mバタフライ 11秒62、50mバタフライ 25秒48 / 100mバタフライ 56秒60

池田百合子さん (45歳区分) EDGE
100m個人メドレー 1分09秒48 / 50mバタフライ 28秒73

「一年の締めくくりの短水路大会で夫婦で5個の日本新記録を樹立できてとても嬉しいです」と正輝さん。「100m個人メドレーはベストタイムです。50mバタフライは0.13秒WRに足りなかったが28秒台がでて良かったです。また次回狙います」と百合子さん。



金子賢一さん (35歳区分)
マスミST
100m背泳ぎ 56秒97

「100m、50mのWRは出せるタイムだったのですが気持ちがついていかなかった。宮城県の大学水泳部のOBでチームを作り、自主トレやエーティチームの厳しい練習に参加しておりますが、ついていけるようになったらWRにつながると思います」

ミズノチャンピオンレーサー賞受賞者



稲吉 修さん
(65歳区分)
両国さんま
25m背泳ぎ 17秒67



井口 暢彦さん
(40歳区分)
青空会
25m背泳ぎ 13秒88



小野 千香子さん
(80歳区分)
オアシス新宿
25m平泳ぎ 30秒32



高橋 里奈さん
(18歳区分)
東洋大学水泳
25m平泳ぎ 15秒44



大槻 正明さん
(55歳区分)
新代田SS
25m平泳ぎ 14秒41



古賀 武文さん
(40歳区分)
DIABLO
25m自由形 11秒42



三瓶 雄司さん
(75歳区分)
BBB
25m自由形 11秒04



岩本 光司さん
(45歳区分)
TOTODO
25m自由形 14秒84
25mバタフライ 16秒24



Pradipta Ratnaさん
(45歳区分)
大崎楽泳会
25m背泳ぎ 16秒34



中請 優美さん
(35歳区分)
SO EXCITER
25m背泳ぎ 15秒17



森田 国治さん
(75歳区分)
スポーツクラブ&スパ
ルネサンス港南中央
25m平泳ぎ 18秒49



林 佑樹さん
(25歳区分)
NSN
25m平泳ぎ 13秒20



平田 浩美さん
(55歳区分)
チームヒロミ
25m自由形 14秒18
25mバタフライ 15秒66



谷川 真弓さん
(40歳区分)
カルビコ
25m自由形 13秒39



米田 紀代子さん
(75歳区分)
STマスターズ関西
25mバタフライ 19秒36



Lasup Linaさん
(45歳区分)
大崎楽泳会
25mバタフライ 14秒74

プールサイドの声

ウーマンズ・
アクア・
フェスティバル

長距離大会
愛知&東京

スプリント
大会

チーム名は地元の特産品

フランダースイムクラブ
(富山県)

ウーマンズ・
アクア・
フェスティバル



「チーム名は黒部市が特産品として力を入れているヒラメ(フランダースイム)にしました。初参加のため、県のプールで加藤祐雄先生に飛び込みの指導をしていただき、無事リレーを終えることができ、とても忘れられない大会となりました。高齢の方が堂々と泳がれている姿を見て、あのようにになりたいと思いました」

WAF賞チームで2個受賞の喜び

セブンシティアスレティック
クラブ (東京都)

ウーマンズ・
アクア・
フェスティバル



WAF2017にちなみ、下2桁が「17」の結果のスイマーにWAF賞が贈られた。「チームの名前がセブンシティで、4×50mメドレーリレーのタイムが3分17秒17、個人で宇佐美清美さんが100m自由形1分28秒17と2個のWAF賞をいただき、とても盛り上がりました」。10000円の商品券の使い道は未定だそうです。

OWSも楽しんでいます!

長距離大会
愛知会場

土方宏治さん(45歳区分)
アクトス安城 800m自由形



「同じレーンの選手がコースを逸脱しているのがわかりましたが、年に数回OWS(オープンウォータースイミング)にも出場しているので、すれ違い時の相手の位置や波に気をつけて泳ぎました。OWSは完泳することに達成感がありますが、長距離レースはタイムも気になりますね」

2018年は日本記録を!

長距離大会
東京会場

谷章司さん(55歳区分)
鏡水会 1500m自由形



「高知市内から15分で海に行けるので週末はサーフィンをやっています。先週オープンウォータースイミングが中止になり、また趣味で飼っている錦鯉の水替えて腰を痛めましたが、来年60歳での日本記録の手ごたえを感じました」

前年の雪辱果たす!

長距離大会
東京会場

村野雄太さん(45歳区分)
セントラルウェルネスクラブ清瀬
1500m自由形



2016年に初めて参加した1500m自由形レース中、950mでヒジが痛くなり、やむなく棄権した。リベンジで再トライして、学生時代の泳ぎを彷彿させるフォームで泳ぎきった。「モットーは楽しく泳ぐことです」と余裕の言葉と明るい表情でした。

ママは金メダルを2個とったよ!

スプリント
大会

毛利美也子さん
ご一家
(35歳区分) T・ダッシュ



「下の子が今年から幼稚園に入ったので、その間に練習ができるようになりました。今大会は夫が子守り役を引き受けてくれたのでリレーと25m自由形で金メダルをとることができました」

競技規則解釈の変更について

競技委員会委員長 中村 洋一

下記競技規則の解釈につきまして、2018年1月より変更いたします。2021年8月福岡県福岡市で開催を予定しています世界マスターズ(19th FINA World Masters Championships)へ向けての変更ですが、ご理解をよろしくお願い申し上げます。

第6条 背泳ぎ

5 折り返しを行っている間に、泳者の体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよく、その後は折り返しを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れたときには、あおむけの姿勢に戻っていなければならない。

「折り返しの動作中」の開始から終了までの解釈

《現行》壁にタッチをしてから行うターン動作については、壁にタッチをしてから折り返しの動作が開始し、足が壁から離れたときに終了する。

《変更》折り返し動作は、ターンの方法にかかわらず、姿勢を逸脱したときに開始し、足が壁から離れたときに終了する。

2018年4月(当協会主催短水路大会より)改訂の競技規則については、2月、3月に予定している当協会主催講習会で説明いたしますので、ぜひご参加ください。

私のとっておき 練習メニュー



岩本光司さん

(TOTODC)

いわもと こうじ

1942年京都生まれ。中学、高校と水泳部で活躍。1964年東京五輪の公式ポスターでのびやかなバタフライ姿を世界に披露したのは、早稲田大学3年生のとき(撮影は2年生の冬)。2年生のとき、アジア大会で100、200mバタフライで準優勝するなどの実績を持ち、五輪出場は確実と言われていたが、選考会では記録が伸びず出場は叶わなかった。現役引退後はしばらく水泳から離れていたが、46歳のときに水泳を再開。50歳でマスターズ大会に出場すると、バタフライで世界記録を樹立。75歳区分に上がった2017年、100mと200mのバタフライで5個の世界記録を更新し、25年間で通算61個の世界記録を樹立。世界記録更新100個を目標に、今も泳ぎ続けている。

○月△日【岩本流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	50m×8本 choice (55秒)
●スカーリング	50m×4本 (1分30秒)
●Kick	50m×4本 ボードなし (1分15秒)
●Pull	100m×2本 プルブイなし (2分)
●Kick	200m×1本 ボードあり
●Swim	200m×2本 Fr (3分)
	200m×1本 IM※ (レスト4分)
	※タイム計測 (この日の岩本さんは3分15秒で泳いだ)
	50m×4本 IM / 1本ずつ (1分15秒)
	100m×3本 Fr 全力で (1分30秒)
	50m×4本 Fr Des (1分15秒)
	100m×2本 1本目 / Fr 2本目 / IM (1分50秒) ※
	※2本目はタイム計測 (この日の岩本さんは1分30秒17で泳いだ)
	25m×2本 Choice Hard (1分30秒)
	50m×1本 Fly Max-Speed※
	25m×1本 Fr Max-Speed※
	25m×1本 Fly Max-Speed※
	※それぞれタイム計測。50mは、100mでもOK
	(この日の岩本さんは50mFlyが36秒50、25mFrは14秒83、25mFlyが15秒90で泳いだ)

Total 3050m

メニュー解説

時期 ■ 通年 時間 ■ 1時間30分

私が練習の拠点としている京都踏水会は2015年に50mプールがなくなり、その翌年4月に屋内の25mプールができました。このメニューは、毎週日曜日の朝の8時30分から10時までの1時間半、新しくなった京都踏水会のプールでTOTODCのメンバーを中心にこなしているものです。

この練習メニューは私が作ったもので、レーンごとにサイクルは違いますが、毎週同じメニューで行なっています。いつも同じメニューなのは、ちゃんと意味があります。

練習のメインに全力泳のタイム計測を入れており(メニュー内の※印部分)、毎週の記録を残しています。これが現状を把握する指標となり、このタイムによって自分の調子の

良し悪しがよくわかります。この日、私はSwimの最初にある200m×1本のIMのタイムが3分15秒だったのですが、このタイムはあまり調子が良いとは言えません。日によっては、ここで200mバタフライを計測することもあります。このように毎週タイムを計ることで、自分の調子を図る指針にするのです。

アップのあとは、腕と脚を交互に動かすメニューを入れてメインメニューの準備をします。次のスイム200m×2本と1本の合計3本は全力に近いタイムで泳ぐので、スピード持久力と根性が養えます。次に50m×4本をIMの順番で大きくゆっくり泳ぎ、呼吸とフォームを整えます。その後、第2のメインとしてサークルが1分30秒と短いのですが、オーバ-

しないように100m×3本を全力泳で頑張ります。さらに、50m×4本のディセンディングを挟んで、100m×2本を全力で泳ぐ第3のメインです。ラストは100mか50mのどちらか選んでタイム計測し、25m×2本のタイム計測をします。

最後はとてもハードですが、ここで頑張ることがレースにつながると踏んぱります。それに、一緒に練習している私と同じ年齢区分で日本記録ホルダーの新貝勝さん(城陽SS・77歳)や、私とほとんど同じタイムを持つ小林起久子さん(エルアテイン・55歳区分)と競い合っているおかげで、いつも練習後はくたくたになるくらい、手の抜けない練習ができています。

体づくり

第18回

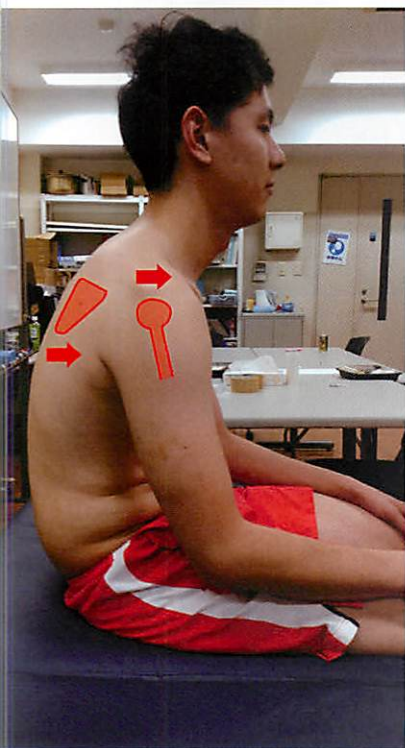


日本水泳トレーナー会議 学術研修部長
兼 マスターズ担当
(国士舘大学理工学部健康医工学系)
地神 裕史



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

あなたの肩は大丈夫？ マスターズスイマーの肩の特徴



9月23〜24日に開催されたウー・マンズ・アクア・フェスティバルでもコンディショニングブースを開設させていただきました。「少し場所がわかりにくかった」という声も聞かれましたが、個別ケアに97名、集団トレーニング56名と多くの方にご利用いただきました。また、超音波画像評価機器を用いた肩のインナーマッスルのチェックのイベントを行いました。こちらも多くの方にご利用いただきました。

今号では、このエコーを用いた肩のインナーマッスルのイベントから明らかになってきたマスターズスイマーの特徴についてお話しします。

私たちが現在マスターズ大会で行っている肩のインナーマッスルのチェックは、肩の痛みをさまざまな角度から評価することを目的にしています。肩の痛みは、肩の動き(関節の可動域)や筋力、姿勢などさまざまな要因によって引き起こされるので、これらの結果とエコーでのぞいてみた肩の内部の所見から、痛みの本当の要因を探ろうとしています(ほとんどの場合は、救護にいられているドクターの先生と一緒にを行っています)。その場で診断をするためには行っていません。

写真のように姿勢が悪いと、肩甲骨は外側に開いてしまい、上腕骨頭も前のほうに変位してしまいます。そのため、肩関節の関節面がずれてしまいます。そのような状態で何百回も肩を回すような動作を繰り返すと、肩の内部の筋や関節包が損傷してしまう可能性が高まります。

また、背中が丸まった状態で手を高く上げるとは不可能で、必ず背骨(胸椎)や肩甲骨が動いていないと手が上がりません。もしも不良な姿勢で、背骨や肩甲骨が動かない状態のまま無理やり手を回していたら、肩の内部の損傷を引き起こします。肩の痛みと姿勢は切っても切れない関係があるのです。

さて、ここからは私たちが大会で行ったエコーのイベント結果をご報告したいと思います。

以下に2つの表を載せます。

表1は痛みがある肩に認められた異常所見の割合です。一方、表2は痛みがない肩に認められた異常所見の割合です。今回、痛みがない肩にも多くの異常所見が認められました。これらの数値は水泳を行っていない中高齢者を対象とした研究よりも多い値です。これだけ聞くと「水泳は肩に悪いのか？」と不安になってしまいかもかもしれませんが、筋に水腫や石灰が認められたということは、その部分を多く使っている証拠でもあります。そもそも四十肩や五十肩は、肩を使わないことによる筋力低下が関係しているともいわれています。

一番重要なことは、これらの異常所見がどの程度痛みを引き起こしているのか、ということですが、今回の調査から水腫や石灰が認められても、痛みには直接関係がないことが統計学的に明らかになりました。ですから、水腫や石灰があっても痛みがなければそんなに心配されなくても大丈夫ではないかと思えます。

では水腫や石灰は放置してよいのか？ どのような条件と組み合わせると重篤な痛みにつながるのか？ については、まだまだ明らかになっていません。今後も泳ぎ方や筋力なども調べたいので、どういった方だとリスクが高まるのか分析していきたいと思っています。

一方、筋の損傷や断裂に関しては、明確に痛みの原因になっています。急性の筋の損傷に関してはしっかりとアイシングを行い、安静期間を設ける必要があります。いつまでも水泳を楽しむために、姿勢を改善し、肩を痛めないような水泳ライフをお過ごしください！

表1 痛みがある肩に認められた異常所見の割合

	水腫	筋の損傷・断裂	石灰化	筋・腱付着周辺の骨の変形・不正
上腕二頭筋	62.2%	2.7%	0.0%	5.4%
棘上筋	27.0%	16.2%	32.4%	18.9%
棘下筋	27.0%	5.4%	10.8%	8.1%
肩甲下筋	13.5%	8.1%	40.5%	8.1%

表2 痛みがない肩に認められた異常所見の割合

	水腫	筋の損傷・断裂	石灰化	筋・腱付着周辺の骨の変形・不正
上腕二頭筋	42.9%	2.9%	5.7%	0.0%
棘上筋	17.1%	5.7%	5.7%	5.7%
棘下筋	25.7%	0.0%	11.4%	2.9%
肩甲下筋	5.7%	0.0%	22.9%	2.9%

ライトアップ スイミングライフ



森田智己さん
(33歳) セントラルスポーツ

第 59 回

ウーマンズ大会で 大人気の オリンピック講師

年齢層も幅広く、生活習慣も異なり、体型・体力も千差万別——そんなマスターズスイマーたちから絶大な人気を誇る講師が森田さんだ。自分なりの泳ぎを探し、磨きあげ、それを武器にオリンピックのメダルを手にした経験が、いまの指導者ライフに存分に生かされている。

取材・文◎田中千代実

プロフィール

1984年8月、宮城県富谷市で生まれ、ベビースイミングから水泳を始める。19歳、オリンピック初出場となるアテネ大会(2004年)で100m背泳ぎ、400mメドレーリレー銅メダルを獲得。身長169cmの小柄な体格ながらロケットスタートを武器に世界と互角に渡りあう。北京オリンピック(2008年)のあと競技生活を引退。引退後、柔道整復師国家資格を取得し、プロスポーツ選手等のトレーナーとしても活躍中。



▲ウーマンズ・アクア・フェスティバル2017で『スタート実践教室』を指導する森田さん

こだわりの『自分流』

2017年のウーマンズ・アクア・フェスティバルで、マスターズ水泳教室やスタート教室の講師を務めた森田智己さんは、過去に何度もイベント教室を担当し人気を博している。開会式では「ウーマンズ大会をこよなく愛する『ミスター・ウーマンズ』」と紹介されるほど本大会ではおなじみのオリンピックだ。「ウーマンズに参加している女性スイマーは、仕事や家庭がある中、速くなりたい一心でがんばっていて『水泳が大好き!』な人ばかり。そうしたスイマーの方々には一から十までを教えるより、まだ成長できるかもしれないというヒントを与えられればいいなと。体型も体力も違

う大人のスイマーですから、自分にふさわしい泳ぎを探すきっかけや伸びしろに気づいてもらえるようなアドバイスをしてもらってほしい」と思っています。世界から見れば小柄な森田さんがオリンピックでメダルを獲得できたのは、自分の泳ぎをとことん磨き上げたから。「自分なりの泳ぎを探す」というこだわりは、指導でも大いに生かされている。

ロケットスタートを武器にメダル獲得!

ベビースイミング(2歳)から水泳を始め、4歳のとき、ソウル五輪の背泳ぎで金メダルを獲得した鈴木大地選手を見て「オレもオリンピックでメダルをとる!」と決心。最終目標が

決まると、全国JOC杯優勝も高校新記録樹立、日本選手権連覇といった華々しい戦績も、階段を上る過程でしかなかった。高校までセントラル仙台で練習を積み、卒業後は鈴木大地選手を育てたセントラルスポーツ研究所の鈴木陽二コーチに師事した。地方から日本代表クラス

の選手が集まるクラブに入って、打ちのめされたり、つらいことはなかったのか。「まったくなかったです。オリンピックでメダルをとらせてもらうために鈴木コーチのもとに行ったのですから、コーチを信じてやるべきことをやるのみでした」。当時の背泳ぎの世界記録保持者、レニー・クレイゼルバーク選手(米国)の映像を暇さえあれば見た。世界トップの泳ぎを

水泳を通した憩いの場が『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

皆さまは大会でのご自分の競技記録を整理されていますか？ 私は58歳から78歳まで自分の記録を日記に写し、反省したり励みにしてきました。

先日これらの自己記録を年度順に整理したところ、興味深い傾向がわかりました。別表は自由形を種目別に、一番最近のタイムが自己ベストからどれだけ落ちたかをグラフにしたものです。25m自由形は19年目の66歳に出した14秒86が私のベストです。67歳から75歳まで15秒台が続き、以降現在までの3年間は16秒台で2017年の落ち率は12.2%です。

50mから1500mまでの記録も同じように見ると、200mまでが2ケタの落ち率、400mより長い距離では1ケタに収まっています。とくに70歳で初めて出場した1500mは76歳時に短水路で自己ベストが出ました。

毎年の出場種目や出場回数にばらつきはありますが、20年を超えるデータはかなり正確な真実を示唆してくれます。これで得た結論は、①短距離は年齢には勝てない、②長距離はかなり高齢になっても練習次第で自己ベストにチャレンジ可能です。

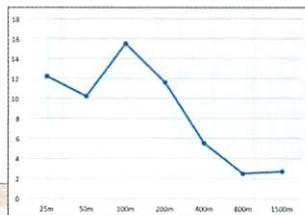
私は記録の整理を通して自己の健康管理、選ぶ種目、練習法へのヒントを今後も模索しながらマスターズスイムをもっともっと楽しもうと思います。

水野治生（泳愛倶楽部）

▼種目別(自由形)ベストタイムと直近タイムの落ち率比較 (2017年10月、78歳時点)

距離	25m	50m	100m	200m	400m	800m	1500m
落ち秒	2.06	3.69	13.68	22.49	22.44	21.24	44.45
落ち率(%)	12.2	10.2	15.5	11.6	5.5	2.5	2.7

▶自己ベストタイムと比べた直近タイムの落ち率



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。

皆さん、こんにちは。温泉地・熱海の温浴施設「マリンスパあたま」です。当施設で10月に行われた「長距離マスターズ水泳競技大会」でサンウェイ横浜チームが女子320歳区分4×200mフリーリレーと混合360歳区分4×100mフリーリレーの2種目に見事世界新記録を樹立しました。

チームの皆さんは今までに当施設を利用して2度合宿を行っています。また、夏の花火大会にも皆さんでいらっやって「よく泳ぎ、よく食べて（よく飲んで）、よく笑い」、きっと宿舎でも大宴会？——そんな姿を見ていると、「皆さん水泳を通じて、人生を存分に楽しんでいるんだなー」と思わずほっこりしてしまいます。

マリンスパあたまは皆さんの施設です。いつでも遊びに来てくださいね。

山下 篤（マリンスパあたま）



第8回

水泳大好きライターのマスターズ取材こぼれ話

目指せ、終身スイマー！

田中千代実
(広報委員)



今年から個人競技者登録の「100歳登録」が「終身登録」と名称が変わりました。現役マスターズスイマーの長岡三重子さんは今年104歳になられますし、昨年度100歳以上の登録者は男子2名、女子2名で「100歳」では事足りなくなったということです。

激戦エイジ区分のスイマーは「目指せ！100歳」で、長生きして泳ぎ続ければいつかメダル獲得や日本、世界記録樹立も夢じゃない！と目論見ます。実際、ジャパンマスターズ2017の男子50m自由形レースの出場者は、45歳区分が最多で129人ですが、85歳区分は6人、90歳区分は1人でした。

『生涯2000試合出場・優勝5000回』を目標に掲げて泳ぎ続ける「ミスター・マスターズ」こと神谷正保さんは、昨年85歳区分に上がられました。「想像していたこととはいえ75歳区分から80歳に上がったときにライバルの数が激減したことに驚いたが、80歳から85歳になったときには『おやおや、敵がいなくなることがある』から『おやおや、敵がいることがある』と言うほどの別世界を見た」と神谷さん流に表現。たとえ長生きできたととしても、大会に出続けるには多くの壁が立ちちはだかるということですね。

長寿大国日本では「寿命」より「健康寿命」が重視されるようになり「ピンピンコロリ」が理想などと言われますが、マスターズスイマーの理想は「スイスイコロリ」というところでしょうか。たとえ100歳まで長生きできなかったとしても「目指せ、終身スイマー！」です。

ちなみに終身登録料は25,000円、単年支払いは1,500円ですから、「出続ければ出続けるほどおトク！」——主婦感覚としては元が取れる17年間は意地でも頑張らなくては!?

東武スポーツクラブ南桜井

埼玉県春日部市



▲練習後に会話が弾む
ジャグジーで記念撮影

アットホームが持ち味

こんにちは。私たち東武・南桜井は、埼玉県春日部市内にある東武スポーツクラブみなみさくらい店を拠点に練習しているチームです。マスターズ登録会

協会からのお知らせ

2018年の 競技者登録について

2018年の競技者登録より、日本水泳連盟学生委員会登録者のマスターズ水泳競技者登録が可能になりました(大会により出場条件あり)。また、1名の競技者登録でも大会出場が認められるようになりました。

2016年から導入したアルファベット3文字と数字5文字の個人IDは、マスターズ水泳の競技者登録を続ける限り有効なIDです。チームが変わっても、終身支払いに変更しても変わりません。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での払込みかクレジットカード決済が利用できます。
- 競技者登録は選手個人でも決済が可能です(クレジットカード決済のみ)。
- 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責任者を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る場合は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、前任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くださいと手続きができません。
- 指定用紙での登録は、申込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。

「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。協会事務局への郵送でも構いませんが、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。

員数は平成29年4月時点で21人、最高齢84歳の会員をはじめ人生経験豊富な年齢層が主体です。チームの持ち味はアットホームな雰囲気です。練習はスポーツクラブの水泳上級者コーチによる週2回のスイトレのほか、会員同士や個人のペースで練習を行っています。拠点のプールは全4コースと練習環境としては決して充実しているとはいえませんが、会員の中にはジャパマスタースでの男子400m自由形45歳区分の優勝者や男子50m平泳ぎ80歳区分の3位入賞者もあり、会員たちは刺激を受けながら練習しています。

リレーと打ち上げが楽しみ

私たちのチームが特に盛り上がるのは、大会時とその後の打ち上げです。マスターズ大会では皆が自己ベストを目指して個人種目に出場するほか、参加者の多くがリレーにエントリーし互いの応援にも熱が入ります。大会後の打ち上げでは、大会の成績、



▲今日もスイトレ頑張りました！
ハードな練習後もこの笑顔

当日のハブニング、今後の目標などをネタに盛り上がりします。また、ムードメーカーの会員による独自の企画力と用意した小道具を使った出し物も定番の楽しみとなっています。

東武・南桜井はこれからもチームの雰囲気を大切にしながらかもマスターズ大会でよりよい成績が収められるよう会員同士が切磋琢磨して水泳を楽しく継続していきたいと思えます!!

(文◎竹本浩之)

公認オープン大会一覧

開催日	大会名	主催団体	会場名	水路	担当者	電話番号	申込締切日
2月11日(日)	2018ミナモトオープン マスターズ水泳競技大会	岐阜県水泳連盟	長良川 スイミングプラザ	S	佐藤	058-215-1007	1月9日(火)
2月18日(日)	第2回 埼玉県バトンカップ 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17日(水)
2月18日(日)	第40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	岡	080-2933-5303	1月9日(火)
2月19日(月) ~20日(火)	京王カップ マスターズ 水泳競技大会	京王観光株式会社 東京中央支店	マリンスパあたみ	S	佐藤	keiocup.swim@keio-kanko.co.jp	1月18日(木) (注)
2月25日(日)	第36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	沖見	jsca-okimi@sc-mie.jp	1月12日(金)
2月25日(日)	第5回秋葉山マスターズ (50m)水泳競技大会	和歌山県水泳連盟	秋葉山公園県民水泳場	L	瀬見	wasf-kyougi@red.zero.jp	1月29日(月)
3月3日(土) ~4日(日)	FIAマスターズスイミング 選手権大会2018	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17日(水)
3月11日(日)	第22回神奈川マスターズ 短水路水泳大会	神奈川県水泳連盟	さがみはら グリーンプール	S	粟生	0466-33-6732	1月25日(木)
3月17日(土) ~18日(日)	東京都マスターズ 水泳競技大会(25m) 2018	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時~17時)	1月31日(水)
3月18日(日)	とびおマスターズ2018 第23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	磯部	053-448-1387	1月26日(金)
3月18日(日)	第16回ひのくにマスターズ 水泳競技大会	熊本県水泳協会 熊本水泳協会	熊本県総合屋内プール アクアドームくまもと	S	緒方	080-3982-0045 (9時~21時)	2月7日(水)

(注) 大学・専門学校等に在学中の学生が4名以上出場することが参加資格