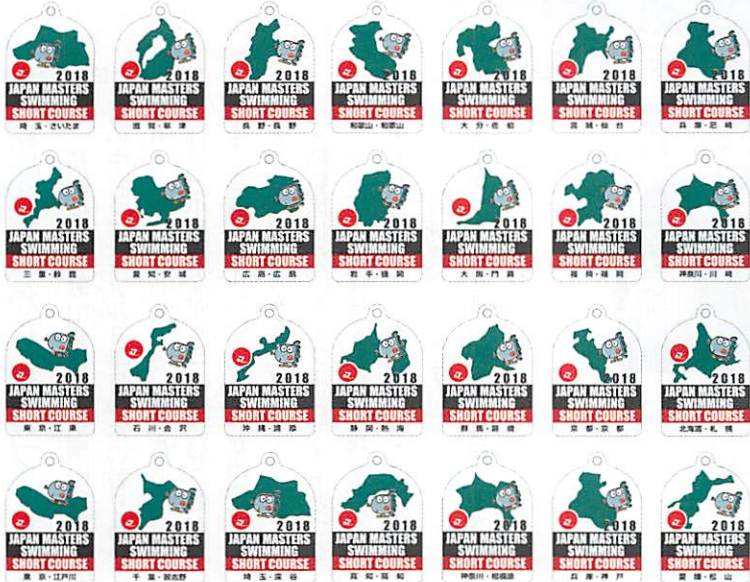




# マスターズ

## 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/



▲今年は会場ごとにデザインの異なるキーホルダーに刷新したのをお気づきでしょうか。いくつもの会場に出場される選手の皆さんには好評をいただきました。

### 2018年度 日本マスターズ水泳短水路大会

3月31日の松山会場を皮切りに始まった今年の日本マスターズ水泳短水路大会は、6月3日の札幌、さいたま、高知3会場を幕を閉じました。新しく和歌山会場が加わった全国28の会場に、のべ2万4000人を超える選手が参加して行われ、世界記録突破26個、日本記録樹立142個が記録される実りある大会となりました。

日本マスターズ水泳短水路大会は複数会場のすべてのレースを一つの大会とみなす、稀有な競技会です。競技会運営の基本ルールはすべての会場共通ですが、場所と人、日時が異なるため

に、それぞれの会場に特徴があります。「好記録が出やすい会場」「イベントが楽しめる会場」「ゆつたりと泳げる会場」「水泳だけでなく、観光や地元ならではの食を楽しむことができる会場」など、参加して感じるそれぞれの会場の良さがあります。

選手の皆さんに楽しんでいただけるように、各会場の運営・主管も日々工夫を重ねています。来年は出場したことのない新しい会場に足を運んでみませんか？ きっとお好みの会場が見つかりますよ。次ページから短水路大会会場レポートです。

Head Line News 1

### ◆2018年度日本マスターズ水泳短水路大会 会場別参加人数・新記録数

\*WRには世界初記録およびタイ記録、NRには日本タイ記録を含む

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	3/31-4/1	愛媛(松山)	192	367	418	785	3	13
2	4/1	埼玉(深谷)	161	159	270	429	0	0
3	4/1	滋賀(草津)	116	195	227	422	0	3
4	4/8	長野(長野)	138	241	269	510	0	5
5	4/8	和歌山(和歌山)	131	147	188	335	0	3
6	4/8	大分(佐伯)	70	139	201	340	0	1
7	4/15	宮城(仙台)	169	419	500	919	0	4
8	4/15	兵庫(尼崎)	207	287	437	724	2	10
9	4/21-22	千葉(習志野)	601	1,262	1,267	2,529	0	9
10	4/22	三重(鈴鹿)	229	416	547	963	0	3
11	4/29	愛知(安城)	167	339	453	792	0	0
12	4/29	兵庫(神戸)	223	425	417	842	2	5
13	4/30	広島(広島)	100	184	310	494	0	0
14	5/3	神奈川(相模原)	331	664	698	1,362	0	1
15	5/5	東京(江東)	418	966	835	1,801	0	11
16	5/12-13	岩手(盛岡)	138	230	264	494	1	5
17	5/12-13	大阪(門真)	429	878	1,068	1,946	2	19
18	5/13	福岡(福岡)	190	569	684	1,253	0	2
19	5/20	東京(江戸川)	278	518	587	1,105	0	0
20	5/20	神奈川(川崎)	193	308	434	742	6	15
21	5/20	石川(金沢)	191	297	282	579	2	6
22	5/20	沖縄(浦添)	54	123	161	284	0	0
23	5/25-27	静岡(熱海)	297	593	534	1,127	1	4
24	5/27	群馬(前橋)	89	202	236	438	0	2
25	5/27	京都(京都)	413	885	1,086	1,971	3	10
26	6/3	北海道(札幌)	149	318	281	599	3	6
27	6/3	埼玉(さいたま)	244	314	434	748	0	0
28	6/3	高知(高知)	86	152	182	334	1	5
		合計	6,004	11,597	13,270	24,867	26	142

Head Line News 2

### 2018年度 通常総会開催

6月1日(金)、東京のホテルメトロポリタンエドモントにて、2018年度通常総会が開催されました。2017年度収支決算案が可決され、2018年度事業計画及び収支予算案が承認されました。2017年度収支決算は下記の通りです。

### 正味財産増減計算書 2017年4月1日から2018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
I 一般正味財産増減の部	
1. 経常増減の部	
(1) 経常収益	
基本財産運用益	18,200
特定資産運用益	5,665
競技者登録収入	74,487,864
事業収益	102,715,568
雑収入	360,211
経常収益計	177,587,508
(2) 経常費用	
事業費	159,227,034
管理費	22,997,812
経常費用計	182,224,846
評価損益等調整前当期経常増減額	-4,637,338
評価損益等計	0
当期経常増減額	-4,637,338
2. 経常外増減の部	
(1) 経常外収益	0
(2) 経常外費用	250,000
当期経常外増減額	-250,000
税引前当期一般正味財産増減額	-4,887,338
法人住民税及び事業税等	73,690
当期一般正味財産増減額	-4,961,028

【お詫びと訂正】2018年1月1日発行の第131号マスターズニュースP7に掲載しました。加藤裕雄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。



# 和歌山会場 (和歌山)

開催日:2018年4月8日(日)  
会場:秋葉山公園県民水泳場

# 2018年度 日本マスターズ水泳 短水路大会レポート

3月31日の  
愛媛を皮切りに開催された短水路大会。  
6月3日まで全国28会場、  
のべ24,867名の参加者で  
熱戦が繰り広げられました。



▲スタート台にバックプレート、バックストロークレッジ完備

文・写真◎田中千代実

## 日本新記録おめでとう!

再チャレンジで見事リベンジ!

なみはやSCチーム(240歳区分)  
本間二三枝さん、早川紀子さん  
尾崎加津恵さん、下山京子さん  
▶女子4×50mフリーリレー 2分16秒38



「昨年秋からこのメンバーで日本記録を出そうと、それぞれがノルマのタイム目指して追い込んだ練習をしてきました。1月の大会では日本記録に0.1秒ならず、今回再チャレンジで突破することができてホッとしました!」。(門真会場と同じメンバーで4×100mフリ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!

短水路大会12会場で日本記録にチャレンジ!

小森康弘さん(45歳区分)一礼会  
▶男子25m平泳ぎ 13秒26



「短水路大会12会場を回って25m平泳ぎの日本記録13秒33突破に挑戦しています。今のところ松山と和歌山で突破できました。25mのレースはスタートからタッチまですべてがうまくいかないと記録につながりませんから集中力が勝負です」

◀日本記録との対戦結果は6勝5敗1引き分け。一番いい記録は門真会場の13秒09)

## 日本新記録おめでとう!

▼ご家族とともに

子育てと水泳両立はひとえに夫の協力!

森久加奈さん(40歳区分)JSS深井  
▶女子100m個人メドレー 1分06秒79



3歳の息子さんの子育てと水泳の両立について尋ねると、「週に3回、夫が息子を寝かしつけている間に近くのスポーツクラブで1時間練習しています。スイマーの夫の協力があったから、目標タイムよりいいタイムで泳げました!」。息子さんと一緒に表彰されるほほえましい姿に会場から温かい拍手が送られた。(尼崎・門真会場でも4種目で日本新記録樹立、京都会場では200m背泳ぎの世界記録突破)

## FLEXチーム

機械操作員を務める谷口亮コーチ率いる地元スポーツクラブチーム。今回は9人が参戦した。「うちのチームは大人になってから水泳を始めて、初級教室から進級されてきた人が多いです。地元大会が公認大会になって、マスターズ登録をした人たちは、目標をもって熱心に練習に取り組んでおられます。飛び込みスタートをするため、数人で秋葉山プールのレーンを借りて練習をされていました」(コーチ談)



地元チーム紹介

公認大会になって練習にも熱!

## 初開催ながら高速プールで日本新3つ!

初開催の和歌山会場は、秋葉山の新緑の中、リニューアル3年目の木の香りがふれるプールで行われた。参加者300人ほどと小規模ながら日本新記録3個が誕生。高速プール(いいタイムが出やすい)との評判のゆえんを挙げる。...

- ・観覧席はデッキでプールサイドとつながっている(快適な動線、声援が近い!)
- ・天井は高く水平、紀州材が直線に配列(背泳ぎが泳ぎやすい)
- ・50mプールを縦に短水路使用(センターラインあり)

- ・スタート台にバックプレート、バックストロークレッジ(全種目)、両側ともタッチ板あり
- ・9レーンのうち6レーンのみ使用(端レーンは未使用)
- ・全種目でコールあり、リアクションタイムも表示
- ・アッププールとして常時25mサブプールが使える

こういった設備の良さに加え、「会場へのアクセスが便利」役員の方々が親切に「進行が穏やか」とソフト面での良さを挙げる参加者も多かった。

## 地元スイマー紹介

和歌山県のレジェンド

桑山管子さん  
(95歳区分)パル紀の川



▶チームメイトの  
下地公実子さんと

今年95歳の桑山さんは25m自由形と50m背泳ぎに参戦。串本市出身で川や海で泳ぎを覚えたが、本格的に水泳を始めたのは60歳から。スポーツクラブで週2回、ストレッチを十分に行ってから700mくらい泳いでいる。チームメイトにサポートされてレースに出場しているが、基本的には何でも自分でこなす。今後の目標を尋ねると「人に迷惑かけやんと楽しく生きていけたらええんです」とニコリ。仲間からは「桑山さんのおかげで年をとることが楽しみになりました」と称賛の声。



# 安城会場

(愛知)

開催日:2018年4月29日(日)  
会場:安城市スポーツセンター



文・写真◎萩原智子

夏のビッグ大会を見据え、  
選手も役員も全力!

安城市スポーツセンターで開催された安城大会。北は福島県、南は兵庫県から、167チーム、792人のスイマーが参加し大いに盛り上がった。ガラス張りのプールサイドからは自然光が入り、明るい開放感のあるプールで1000mまでの短距離種目を中心に競技が行われた。今年7月、愛知県名古屋市の日本ガイシアリーナで開催される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を兼ねて開催されることもあり、多くのスイマーがそこを見据えレースをしていた。同時に、83人の競技役員も7月の大会の円滑な競技運営を目指し、努力を重ねていた。この夏は、愛知が熱くなりそうだ。



## 地元チーム紹介

打ち上げは飲み放題!

### 一宮酔泳部

チーム結成6年目を迎え、18~69歳までの幅広い年齢層の11人が在籍。今大会には9人が出場。「チーム名通り、のんべえが集まりました。今日も打ち上げ行きますよ。もちろん飲み放題で!」とリーダーの大塚春枝さん。「泳ぐことも楽しいけど、仲間との時間も楽しくて」と、笑顔の春枝さんの周りにはたくさんの笑顔が集まっていた。

## 日本水泳トレーナー会議による コディショニングブース!



選手の控え場所に日本水泳連盟の連携組織で、オリンピックや世界水泳など日本代表チームをサポートしているトレーナーの方々が、ドライランドトレーニング、エコーを用いた肩チェック、個別コンディショニングが無料で体験できるブースを開設。満員御礼の大人気! 参加した選手からは、「自分の体を知る良い機会になりました」と感謝の声が上がっていた。

## 地元チーム紹介

スパイダースイマー!?

### ちーむ南ちゃん

レース中に目を引いたのが、ど派手なキャップ! 「初めは黄色いキャップだったけど、ビデオ撮影していたら間違えることが多くて。見分けが付きやすい派手なものにしようと思いました」とリーダーの青木吉男さん。6人のチームメイトとともに、「終わったあとの打ち上げが楽しくて!」と和気あいあい。チーム名の元になったのは、南出武さん。青木さん曰く「南ちゃんが一番速いからね!」と教えてくれた。「これからも仲良く頑張ります!」と最後まで笑顔だった。



## 地元チーム紹介

SNSで集結!

ふぁんスイム  
吉川修平さん  
村上模さん  
原さち子さん  
中桐彩生さん



119歳以下混合4×25mメドレーリレーに出場。泳ぐ前も後も、弾ける笑顔! 笑顔のワケを聞いてみると「ノンプレッシャー! ほどよい緊張感! ほどよい疲れ! 楽しいです」と話してくれた。チームに入ったきっかけは、SNSで検索してとのこと。「7月のアジアマスターズにも出場したい! とみんなで相談しています!」と頼もしい言葉を聞いた。



# 相模原会場 (神奈川)

開催日:2018年5月3日(木・祝)  
会 場:相模原市総合水泳場さがみはらグリーンプール

## 表彰にレースに奮闘！ 中村真衣理事レポート

ゴールデンウィークの開催にもかかわらず、10000人を超えるマスターズスイマーが相模原グリーンプールに集結しました。

例年、神奈川県水泳連盟、相模原水泳協会のご協力をいただき開催している相模原会場今年も私も25m背泳ぎとリレー2種目に出場。25m背泳ぎでは35歳区分の13秒66の日本記録更新を密かに狙うも13秒77とわずかに届きませんでした。しかし、私の中では記録更新できない悔しさというより、なぜかスツキリとした気持ちで大会を終えることができました。

さて、本大会の日本新記録樹立者の藤巻智さん（Team風林火山）、男子100m自由形75歳区分で1分8秒30を樹立。藤巻さんは他にも50m自由形、4×25m混合フリーリレー、4×25m混合メドレ

ーリレーにも出場し、出場全種目で金メダルの活躍でした。

チームで大会終了後にミーティングを行い、自己ベスト記録を出した人には賞賛の拍手を、また反省を語る人には激励のエールをおくった後、その足で打ち上げ会に直行。これもマスターズ水泳の楽しみのひとつかもしれないですね。記録や勝つことだけにこだわるのではなく、泳げる楽しさを感じて、いつまでも健康で元気な笑顔でいられる、そして喜びも悲しみも共有できるチームメイトがいることに感謝できる、そんなスポーツ「マスターズ水泳」であってほしいと願っています。

実は、私のチーム「TEAM MAI」のメンバーの中で、今回初めて大会に参加した方とリレーを組みました。レース後に「真衣さんと一緒にリレーに出られて本当によかったです」、そんな言葉をかけられ水泳をやってきて本当に良かった！と、再確認できた瞬間でもありました。

▲会場全景。相模原会場の短水路大会は2面を使って行う



文◎中村真衣

「雨にも負けず！」選手は開場を待ちます



◀開会式では公益財団法人日本水泳連盟・佐野和夫名誉顧問よりご挨拶をいただいた



▲日本新記録樹立の表彰式。中村理事が藤巻さんへ表彰状を授与



◀選手の力泳を真剣にジャッジする折返監察員



◀リレーの招集のようす



▲大会終了後にはお互いの労をねぎらって記念写真！

▲リレーでは引継ぎ違反をしないように、慎重に仲間を待つ



# 江東会場 (東京)

開催日:2018年5月5日(土・祝) 文・写真◎森田好  
会場:東京辰巳国際水泳場



## 水泳の聖地に感動

### スポーツパレス ジスタス (沖縄)

「沖縄会場以外参加したことがないので、オリンピック前に一度泳いでみたいと思い5人で参加しました。深くて、冷たくて、水が重かったですが、このような環境でみんなは泳いでいるからレベルが高いんだと痛感しました。」とはいえ、大城リツ子さんは銅メダルを獲得。「みんなフライングすることなく楽しく泳ぎました。オリンピック会場の下見もし、おいしいものを食べて帰ります」

## 改修工事を前に 聖地で ラストレース!

こどもの日の開催とあって、家族連れのマスターズスイマーが目立った。2020年オリンピック・パラリンピック開催にあたり、11月から改修工事が始まり、オリンピックでは水球会場となる。日本新記録11個が誕生した。

### 参加者最高齢 **小宮山玉子さん** (90歳区分) 高井戸SC

「チームでも最高年齢の92歳。52歳から泳ぎ始めて、大会に参加するようになって20年が経ちました。身のまわりのことは自ラ行い、毎朝5000~8000歩、歩き、毎日スイミングまで電車とバスを使い30分~1時間かけて通う。「平均1000m泳いでいます。皆さんとお話するのがとても楽しくて生き甲斐です」。25m背泳ぎと25m自由形に出場した。



## 日本新記録おめでとう!



**武原美恵さん**  
(90歳区分) チャレンジ  
▶100m個人メドレー 3分21秒77

「62歳からマスターズに参加。毎日の食事に気を使い、たんぱく質をとるようにしています。90歳になったら日本新記録が出るかと信じてきました。夢が叶ってうれしいです」



**金子賢一さん**  
(35歳区分) マスミST  
▶25m背泳ぎ 12秒15

昨年の100m背泳ぎ日本記録誕生のときより体が引き締まっていたので「かなり練習されたんですね」と尋ねると、「いいえ、そんなに」と謙遜なコメントが返ってきた。



**湯浅美江子さん**  
(60歳区分) アーデル  
▶25m平泳ぎ 17秒62  
▶50m平泳ぎ 39秒54

「生活環境が変わり練習不足だったのですが、良かったです。ストレス解消や仲間と会うことができるので、これからも水泳を長く続けていきたいです」



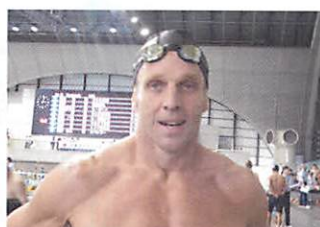
**鴉田聡子さん**  
(55歳区分) Style1  
▶50m平泳ぎ 37秒14

「父親の死で、去年は1年間、練習していませんでした。秋ぐらいから練習を再開。チームのみんなに励まされ再度挑戦することができ、タイムに驚いています」



**池田百合子さん**  
(45歳区分) EDGE  
▶50m背泳ぎ 31秒21  
▶100mバタフライ 1分04秒88

「今年はバタフライ中心に頑張るつもりで練習していたら、こんな身体になりました。背泳ぎで日本記録が出てびっくりしています」



**Barnes Brentさん**  
(60歳区分) 大崎楽泳会  
▶50m自由形 25秒26

「スタートと泳ぎは良かったのですが、腰が痛いののでターンで失敗しました。長水路のジャパンでチャレンジしますので楽しみにしてください」



**下門淳子さん**  
(55歳区分) メガロス本八幡  
▶100m自由形 1分07秒60

「ライバルが欠席していたので1人で頑張りました。泳ぐ距離を増やして週3回に練習回数も増やしたら自己ベストが出ました」



**水野智佳子さん**  
(50歳区分) ザ・スター  
▶100m自由形 1分03秒56

元ロサンゼルスとソウル大会のオリンピック選手(自由形)。「10月から練習を始めデビュー戦です。合格点をあげたいですが、かなりきつかったですね。素材の進化に驚いています」



2018年度日本マスターズ水泳  
短水路大会

プールサイドの声

和歌山会場

目標は全都道府県の水泳大会に出場すること!



下津有一さん  
(70歳区分) パル太田

「全国実業団大会に40年連続出場を果たして、マスターズ大会はもちろん、国体やスポマス、ねんりんピックといった大会に出場して全都道府県の大会に出場するのを目標にしています。残すはあと香川県と徳島県のみとなりました。日本マスターズ短水路大会では新しくできたプールに遠征するのを楽しみにしています」

江東会場

水泳を続けてきて良かった



福島伸哉さん  
(35歳区分) メガロス立川

「仕事が忙しく練習できていないわりには(100m個人メドレーで)タイムも良く、2位の成績でした。32歳からマスターズ大会に参加していますが、ストレス発散にもなっているし、仲間がいるからありがたい。水泳を続けてきてよかった。健康に気を使い続けていきたいです」

江東会場

水泳が取り持った友情



伊澤久美子さん  
(50歳区分) マック国分寺

柳井利江子さん  
(45歳区分) ルネサンス西国分寺

チームは違うが連絡を取り合って、一緒に泳いだり同じ大会に参加するようにしているというお二人。短水路大会は毎年3~4会場に参加している。伊澤さんは「今、水泳中毒で毎日泳いでいます」。柳井さんは「大会に参加するのが目標になり、大会に向けて練習できるのがとても良いと思う」。年齢もチームも参加種目も違う仲の良い二人でした。

習志野会場

40歳から水泳開始!  
60歳で初の日本新記録達成!



大島佐知子さん  
(60歳区分) 東京ドーム  
▶女子100m 背泳ぎ 1分20秒27

子どもが競泳の選手コースで泳いでいたので、私も40歳から水泳を始めました。親の介護や子育てを終えた3年前から自分の時間ができたので、週3~4回の水泳練習と週1回の筋トレに取り組んでいます。60歳になって初の日本新記録を自己ベストで出すことができたのは、子どもの応援で一流選手の泳ぎをたくさん見てきたので、いい泳ぎのイメージがあるからかもしれません」

門真会場

肩で泳ぐのではなく、体で泳ぐ



泉永良子さん  
(80歳区分) カルピコ  
▶女子800m 自由形 15分33秒51  
日本記録突破

「日本記録出るよ!」と言うと緊張するから言わなかったのよ」と仲間から言われ、「日本記録だったの?」と驚く泉永さん。腰の骨折のリハビリで歩くことから始めたのが52歳。肩に力を入れて泳いでいたら「肩で泳ぐのではなく、体で泳ぐ」のアドバイスをもらってから記録が70代のときより50秒も縮まった。目標は50mバタフライでベストを!

短水路大会 主管より

佐伯会場(大分)

短水路大分大会は4月8日に大分県佐伯市で行われました。

大会当日は日本マスターズ水泳協会理事の中村真衣さんが来場され、出場選手340人に励ましのご挨拶をいただきました。五輪メダリストのさわやかな笑顔に奮い立ったのが、大分会場では2年ぶりとなる日本新記録も飛び出しました。

また、お昼休みには、中村さんに指導をお願いする場面もあり、選手のテンションも高まって、いつになく盛り上がりを見せた競技会でした!

大分では、海の幸、山の幸、そして競技役員一同が皆様のお越しをお待ちしております。

清水徳子(大分県マスターズ水泳協会)

▼中村真衣理事、指導の様子



▲混合4×25mメドレーリレー240歳区分で1分01秒40の日本記録を樹立したTEAM 宗崎福田亜紀さん、織田秀正さん、園塚喜幸さん、林早苗さん。中村真衣理事と一緒に



# 第1回アジアマスターズ水泳選手権大会 兼第35回日本マスターズ水泳選手権大会



皆さまご存知のとおり、初のアジアマスターズ水泳選手権を兼ねたジャパンマスターズ2018が7月11日から16日の6日間にわたり（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）で開催されます。出場選手は海外選手249人を含む5457人、個人種目10757種目、リレー種目440種目にのぼります。参加される皆さんは、大会出場へ向けた練習に熱が入るころと思いますが、競技出場にあたり、以下の注意点を、ご確認願います。競技規則を正しく理解して、大会では日頃の練習成果を存分に発揮してください。

## 出場にあたりルール上の注意点

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ッジを使用することができます。使用する場合は、招集所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ッジの高さを調整してください。

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。バックプレート付スタート台やバックストロークレッジを使用する場合は、ウォーミングアップ時に必ず確認をしてください。

3. 背泳ぎについて、「折り返しの動作中」の開始から終了までの解釈が変更になりました。

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

- 《変更》折り返し動作は、ターンの方法に関わらず姿勢を逸脱した時に開始し、足が壁から離れた時に終了する。
4. メドレー種目における自由形について項目が追加されました。

## 競泳競技規則 第9条メドレー2項

自由形では、泳者はターンの時を除いてうつぶせでなければなりません。手のかきやキックを始める前に体はうつぶせになっていなければならない。  
《以前》平泳ぎから自由形、自由形の折り返しで足が壁から離れたときに肩が90

度を超えていた場合、背泳ぎとして扱われた。

- 「個人メドレーにおける自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければなりません」（第5条1項）『それぞれの種目を、定められた距離の4分の1ずつ泳がなければならない』（第9条1項）に違反して失格となった。

《変更》規則追加により少し緩和され、折り返し後足が壁から離れても手のかきやキック（足の蹴り）を行うまでうつぶせになればいいことになった。

5. 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なくてはなりません。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、引き継ぎの判定は自動審判計時装置（全自動装置）を使用します。（許容範囲マイナスイナス0・03秒）。
6. 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なければならない」という競技規則があります。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まれます）。

## 神戸会場（兵庫）

神戸会場は、会場前にある満開の桜を楽しみにしていたのに、惜しまれる声もありましたが、今年はゴールデンウィークの始まる4月29日（日）に開催となりました。

試合開始早々、大崎喜子さん（S T関西）が80歳区分1000m自由形で世界記録を突破して、会場のボルテージは一気に急上昇。その勢いのまま世界記録2個、日本記録5個が生まれる盛大な大会となりました。ぜひ来年は港町神戸にお越しください。

吉田英雄（神戸会場実行委員）



▲レース風景

▼世界記録を突破した大崎喜子さん





# 私のとっておき 練習メニュー



## 栃原愛弓さん

(九州女学院トライアンフ)

とちはら あゆみ

1991年熊本県生まれ。小学校時代はバスケットボール部に所属。中学校から本格的に競泳を始め、高校時代はインターハイ50m自由形2位、100m自由形5位、筑波大学時代はインカレ50m自由形6位、100m自由形6位と活躍。社会人1年目からマスターズ大会に参加し、その翌年から25m、50mの自由形、背泳ぎでマスターズ日本新記録を樹立。2016年FINAマスターズ世界ランキング長水路50m自由形1位。地元の一般企業に4年勤めたのち、2018年春から地方公務員へ転職。共通の趣味を持った幅広い年齢の人たちと交流できることに魅力を感じ、今も仕事帰りにスポーツクラブで週3日程度、無理のない範囲で練習を続けている。

### ○月△日【栃原流】練習メニュー

#### ■ 練習内容

●W-up	200m×1本	Fr-Ba-Fr-Ba / 50mずつ
●Swim	50m×3本	1本目:Fly、2本目:Ba、3本目:Fr
	50m×3本	最大限大きな(ストローク数の少ない)泳ぎ-FrのEasy/25mずつ
	50m×3本	25mの最高スピードで
	(1本目:Fly、2本目:Ba、3本目:Fr)-FrのEasy / 25mずつ	
	50m×1本	スタートからタッチまでの間で、徐々にスピードを上げて
		最後は全力になるように
	50m×1本	Easy
	25m×1本	head-up 頭を上げてFr 10ストローク全力
	25m×1本	Easy
	25m×1本	head-up 頭を上げてFly 10ストローク全力
	25m×1本	Easy
	25m×4本	1本目:Flyダッシュ、3本目:Frダッシュ、2本目と4本目はEasy
	25m×1本	Easy
	25m×1本	Fr 今日の練習のなかで最も全力のダッシュ
●Down	150m×1本	

Total 1000m

### メニュー解説

時期 ■ 通常

時間 ■ 45分

私は仕事帰りに、週3日ほど地元のスポーツクラブでプールに入っています。一般開放のなかで個人練習をしているので、周囲の状況や自分の体調、気分なども含めて、その場で思いついた練習となり、普段から練習メニューは事前には作っていません。ですから、どうしても自分の好きなメニューばかり組み合わせちゃうのは、悩みのひとつです(笑)。なので今回は、25m種目に焦点を当てて、実際にやったことがあるメニューのひとつをご紹介します。

私の練習テーマは、短時間集中。スプリントレースでは、短い時間のなかで自分の持っている最大限の力を出しきらなければならないので、練習でも限られた時間のなかで1本

1本全力を出しきれよう集中して取り組むことを大切にしています。

また、最後まで決まったメニューはありませんから、基本的には目の前の1本のことしか考えていません。それが終わったら、1本ゆっくり流して身体を休めながら、次の1本はどんな練習にするかを考えます。そして心拍数が落ち着いたら、また集中して1本全力を出しきる！ の繰り返しです。サイクルも設定していませんから、自分の身体と心が整ってから『よしイケるぞ』という、自分のGOサインが出るまではスタートしません。なので、疲れていたから全力が出せなかった、タイムが遅かった、という言い訳はできません。

ヘッドアップスイムを取り入れるのは、テン

ポを上げたときもしっかりとキャッチができるようにするためです。水をとらえる感覚が分かりやすいヘッドアップスイムは、レースのアップでも必ず行っています。

仕事後の短い時間のなかでの練習なので、キックやプルなど、部分ごとのドリルを取り入れる余裕はないので、キックやプルの動きが気になるときは、コンビネーションのなかで意識をするようにしています。

短時間で一気に心拍数を上げることに私は慣れていますが、慣れていない方の場合、最初の50mのメニューあたりは徐々にスピードを上げていくようにしていくと良いかもしれません。自分の身体と相談しながら無理はしない。それもマスターズ水泳の良さですね。



# 体づくり

第19回



日本水泳トレーナー会議 学術研修部長  
 渡マスターズ担当  
 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 会員  
 医療法人 愛広会  
 新潟リハビリテーション病院 理学療法科  
**大野 健太**

## 姿勢を変えて肩痛改善 ～胸郭・胸椎に着目して～

今年も全国各地で短水路大会が開催されましたが、トレーナー会議も長野、安城、広島、岩手、大阪、川崎、金沢と、いろいろな会場にお邪魔させていただきました。とくに、今年初めて実施した安城大会では、本当に多くの方にご利用いただきました。また、今年は何と初めてジャパンマスターズがアジアマスターズと同時開催です。アジアマスターズでは7月12～16日までの5日間、サポートをさせていただきます。エコーを用いた肩のインナーマッスルチェックとエクササイズ指導も行いますので、お時間がある方はぜひご利用ください。

今号では、マスターズスイマーの障害調査で最も痛みの訴えが多かった「肩」について、その予防と改善方法を紹介いたします。

まず肩関節とは、上腕骨と鎖骨、肩甲骨で構成された複合体です。肩関節の動きには肩甲骨の柔軟性が重要であることは有名な話ですが、肩甲骨は胸郭・胸椎の上に筋肉でつながっており、肩関節の動きに伴い胸郭・胸椎と協調してその上をすべるように動きます。そのため胸郭・胸椎が硬くなってしまうと肩甲骨の動きは悪くなり、結果として肩の動きの制限につながります。また、身体をひねる回旋

▼図2 姿勢改善のためのストレッチ



①胸郭のストレッチ  
 肘を天井のほうに引き寄せながら身体を真横へ倒す

②胸椎のストレッチ  
 両手から肘までをつけた状態で、天井へ向けて上げていく

▶図1 マスターズスイマーに多い不良姿勢



という動きも行いにくくなります。そのような状態で水中でのローリングやプル動作を繰り返すと肩に過度の負担がかかり、痛みの要因になる可能性があります。

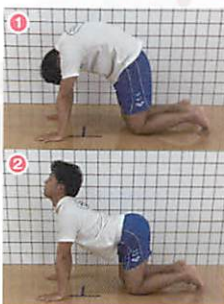
では、胸郭・胸椎はなぜ硬くなるのでしょうか。一つの要因として、日常での姿勢が影響します。図1はスイマーに多い不良姿勢です。頭部前方で胸椎は丸まってしまい、いわゆる猫背姿勢となっています。マスターズスイマーの多くは普段仕事や家事、子育てをしながら泳いでいる方が多いです。猫背姿勢のような不良姿勢での日常生活やデスクワーク、最近では長時間のスマホ操作などが、胸椎を伸びにくくし胸郭が硬くなる要



◀図3 姿勢改善のためのエクササイズ

①息を吸いながら胸を開いて肩甲骨を内側に寄せ、②息を吐きながら背中を丸め肩甲骨を外に開く。①②の動作を繰り返す

因となります。また、不良姿勢が続くことで、肩甲骨は外側へ開き、上腕骨は前方へ変位し、肩関節の関節面がずれてしまいます。その状態で肩を回すような動きを繰り返すと、肩の内部を損傷する危険性が高まります。つまり胸郭・胸椎の柔軟性は肩関節の安定性に大きく関与しています。そのため、泳ぐときだけでなく普段から姿勢や胸郭・胸椎を意識してストレッチやエクササイズを行っていくことで、肩関節が安定してスムーズに動く土台を作り、結果として肩の痛みの改善や予防につながります。



◀図4 胸郭・胸椎機能改善のためのエクササイズ1

①へそを見るように背中全体を丸め、②肩甲骨を内側に寄せるように背中全体を反らす。①②の動作を繰り返す  
 ※胸椎、肩甲骨の動きを意識し、腰が反りすぎないように注意する

▶図5 胸郭・胸椎機能改善のためのエクササイズ2



20秒程度、エクササイズは5～10回を1セットとして仕事の合間や日常生活に取り入れて毎日行うと効果的です。

図4、図5は胸郭・胸椎、肩甲骨の可動域改善とスムーズに動かすためのエクササイズです。10回を1セットとし2～3セットを日常生活はもちろん、練習前のウォーミングアップなどに取り入れると効果的です。

これまで肩が痛くて、肩のストレッチはしているけどなかなか改善しないという方も、ぜひ試してみてください。長く水泳ライフを楽しむために、痛くなってからではなく、普段からコンディショニングの一つとして行ってみたいかがでしょうか。

骨盤は動かさず、肘の位置をゆっくり上げるように上体をひねり、ゆっくり元の位置に戻す



# ライトアップ スイミングライフ

第 60 回



稲富敏美さん  
(92歳) 柏洋スイマーズ

## 4度の大病を克服し スポーツグランプリ受賞

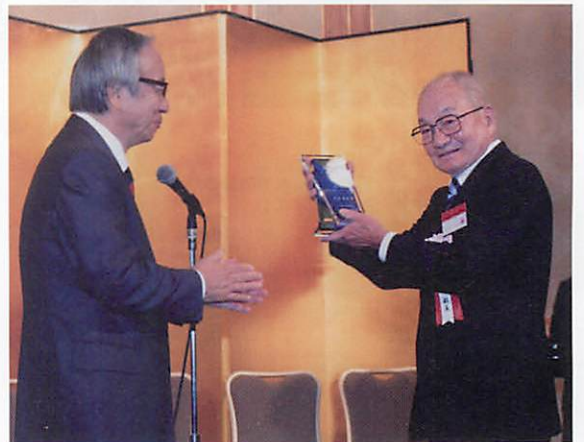
日本スポーツグランプリを受賞、授賞式では天皇陛下と言葉をかわされた。そんな栄誉を手にしても、稲富さんの夢はまだまだ尽きない。ひとり暮らしの食を自ら支え、「80歳の若い人」らに刺激され日々の練習に励み、3年後、故郷の世界マスターズで世界記録を目論む、驚異の92歳だ。

取材・文◎田中千代実

\*日本スポーツグランプリは、長年にわたるスポーツを実践し広く国民に感動や勇気を与えた方々に対し、(公財)日本スポーツ協会が授与します。

### プロフィール

1926年、福岡県八女市で生まれる。幼少期から川で水泳に親しみ、戦争による中断期はあるものの、継続して競泳に取り組んできた。警視庁勤務時代は「警視庁職員水泳競技大会」50歳以上50m自由形で優勝。退職後、マスターズ大会に出場、国内ランキング1位の記録数は70、日本新記録23回、世界新記録3回を樹立。昨年、第12回日本スポーツグランプリを受賞した。



▲2017年9月30日、松山市で行われた「日本スポーツグランプリ」の授賞式にて

### 魚と泳いで水泳を習得

昨年9月、稲富敏美さんは、長年にわたる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、顕著な功績を挙げたとして日本スポーツグランプリを受賞された。授賞式にご臨席された天皇陛下に「どのようにして水泳を始められたのですか」と尋ねられ「私は八女市(福岡)の出身で、子どもの頃から川で魚と泳いで水泳を覚えました」と答えると、さらに「どんな魚ですか?」とのご質問。とっさに「ハヤやアユです」と返答したそうだが、実は「ナマズやドジョウと泳いでいたんだけど、天皇陛下にそうとは言えないくてアユにしたんだよ」とお茶

目な笑顔を見せた。物心がついたときから近所を流れる矢部川で「台風だろうとお構いなしにかえって喜んで泳いでいた」という。学生時代はマラソン選手として心肺機能を鍛え上げ、警視庁勤務時代は卓球と競泳をライフワークとした。「警視庁職員水泳競技大会」では50歳以上50m自由形の部で優勝するなど、実業団でも活躍した。

23回、世界新記録3回と個人でもリレーでも活躍した。そんな稲富さんだが、ここ10年は病気と無縁というわけではなかった。左右の腎臓のがんの治療を含め、手術を4回経験している。

2015年、大腸がんが見つかり、手術をしなければいけない。手術の時期を決めるとき、「3月の大会で320歳以上のリレーに出場しなくてはいいけない。逆算すると1月には手術をしないと」と言って手術を早めてもらったことがあった。そのときは大腸を10センチほど切除する大手術で「お粥しか食べられなくて激ヤセしちゃった」が、3月には大会に出場! 個人3種目、リレー5種目に出て、

チーム最年長者の重責を果たすという復活劇もあった。

### 早朝ウォーキングが日課の健康生活

稲富さんの毎日は、朝6時に起床、食事前の約30分のウォーキングから始まる。8年前からひとり暮らしで食事は自分で作っている。朝食には野菜がいろいろ入った具だくさんの味噌汁が定番。タバコは70歳でやめ、「若い頃はよく飲んだ」という酒の代わりに、今は酒粕に砂糖や塩などを加えた手作りの甘酒を飲んでいる。

水泳の練習は、平日は自主練習で、土、日と祝日にチームの練習会に参加。プールまでは片

道20分を自転車で行く。稲富さんは「チーム練習でも自分のペースで無理をしないでやっています」と言うが、練習仲間によると「引き止めないと練習メニューを全部こなそうとされます」とのこと。

「ひとり暮らしだとなかなか話す相手がいなくて、プールに来るとみんながいるから楽しいです。80歳の若い人とリレーを組んで出場するのも気合が入って楽しいし、これからは生活の一部として水泳を続けたい」と、はつらつとした笑顔を見せた。そして稲富さんの目標は、95歳で迎えるふるさと福岡開催の世界大会で世界新記録を出すことだ。



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

チームメイト4人で、昨年8月にハンガリーのブダペストで行われた世界マスターズ水泳選手権大会に出場しました。どきどき、わくわくの連続でしたが、240歳区分の4×50m女子フリーリレーで10位、メドレーリレー11位に輝き、大きな財産と自信になりました。福井スイミングスクールでは、健康のため、おいしいビールを飲むためなど、目的はそれぞれ違いますが、大勢の水泳仲間がいて、毎日楽しく、時にはスティックに泳いでいます。

水泳人生を楽しむことは健康の秘訣です。年を重ねてもチャレンジ精神を持ち続けたいですね。

岡田裕美(福井スイミングスクール)



皆さん、“水球”は知っていますか？ 知っている方は見たことはありますか？ 水球とは、7人で構成された2つのチームがプール内に作られたコートの中で、ゴールにボールを入れ合い点数を競う競技です。

そんな水球のマスターズ大会『ジャパンマスターズプレ大会水球競技』を9月17日(月・祝)に横浜国際プールサブプールで開催します。水球経験のある方、ぜひ仲間を誘って参加しませんか？ 見るだけでも楽しめるので、興味のある方もぜひ観覧に来てください！

開催要項は協会ホームページで公開中です。(ジャパンマスターズ水球プレ大会実行委員会)



盛岡には、牛肉、三陸海の幸、麺類と安くおいしい食べ物がたくさんあります。イーハトーブ大会のときは夕食を食べたお店の方や、小岩井農場の方に「イーハトーブ大会の選手？ 頑張っ！」と声をかけてもらえたり、国体でもないのに、町中の人水泳大会があるのを知っていて、そのおもてなしが温かいのが盛岡です。プールの外でも水泳での一期一会のつながりを感じることができ、思い出がより深くなります。

召集で「そいでは、しょおーしゅうーをはずめます」と東北感満載な盛岡、クセになりますよ。

鈴木由加子(Team Altthis)

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。

## 第9回



田中千代実  
(広報委員)

## 水泳大好きライターのマスタース取材こぼれ話

### 弱点克服!?

あなたには苦手なものや怖いもの(こと)がありますか？ 先端恐怖症、閉所恐怖症、犬が怖い、虫が苦手、恐妻家?...などなど。

スイマーに水泳を始めたきっかけを聞くと「水の怖さを克服したかったから」という人も多く、大会に出るまでに上達しても「足のつかないプールや海で泳ぐのは怖い」という人もいます。

私は「高所恐怖症」でおまけに「スピード恐怖症」。観覧車もジェットコースターも乗れないし、吊り橋や高層ビルは大の苦手です。競泳では、スタート台からの飛び込みはできるようになりましたが、壁に向かって回るクイックターンが怖くてできません。チャレンジはしてきたのですが、恐怖心から身体が硬くなって斜めになったり、足が壁に届かなかったりで、自由形も背泳ぎも折り返しはタッチターンを使う始末。人からは「身体を折り曲げれば頭が壁にぶつかることはない」とか「足を振り下ろさなければかかとをぶつけることはない」と言われるし、自分でもそれは重々承知。これは、ゴキブリが怖い人に「刺さないから」「毒はないから」といくら言っても怖いものは怖い！ というのと同じで、理屈ではどうしようもない心(脳?)の問題なのでしょう。

泳げない人にとって「水が怖い」というのが水泳習得の大きな壁になるように、どんな技術も「恐怖心」はスムーズな動きの妨げになります。「恐怖心」克服にチャレンジするか、「恐怖心」は受け入れて「逃げ道」のテクニックを磨くか悩むところです(これは「恐怖心」を「弱点」や「故障」に替えても同じかも)。

ところで今年からマスターズの背泳ぎの折り返しのルール(正しくは折り返し動作の解釈)に変更がありました。昨年までは、うつぶせの姿勢になったら必ず回転しないといけませんでした。そのままタッチして折り返しても違反ではなくなりました。タッチターン派の私にはうれしい改正です。とはいえ、2021年の日本開催の世界マスターズまでに恐怖心を克服して、華麗なるクイックターンでレースに臨みたい気持ちも捨てきれません。



## 協会からのお知らせ

- 2018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で7月12日に発売を開始します。1部2,000円(消費税込)
- 2017年50傑ランキングは、ジャパンマスターズほか協会主催大会会場で販売します。また、代金引換宅配便でも購入することができます。

### 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

※販売物注文書を手でできない場合は、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、品物代金のほかに代金引換手数料324円がかかります。

高い目標を持って泳いでいます！  
2店舗を拠点として活動するクラブ。



▼メンバー最高齢の東海林昌子さん(85歳区分)は年間10レースもこなすタフなスイマー！



それぞれが高い目標を持って泳いでいるので、自然とコーチたちも愛のこもった練習メニューを作り熱血指導をしています。メンバーの中には今年度320歳区分のリレーでマスターズ日本記録を目標に頑張っている人もいるので責任重大です(汗)。

現在、在籍しているマスターズスイマーの最高齢は89歳で、年間10レースほど出場しています。またマスターズ日本記録樹立者もあり、日頃から切磋琢磨しつつ楽しくトレーニングに励んでいます。

私たちがマスターズチームは、川崎市にあるNECグリーンスイミングクラブ溝の口(高津区久本)と玉川(中原区上平間)の2店舗を拠点として活動しています。当クラブは創立43年と歴史があり、両クラブともに会員番号1番の方がまだ在籍されています。また過去にはオリンピックや世界大会など日本代表として多数の選手を輩出してきました。

マスターズチームの練習は基本週3回、1回あたり1時間と限られています。練習ができています。中には毎日泳いでいる人や、コンコン他のプールで練習する人もいますが…(笑)。

マスターズ登録をして大会に出場しているメンバーは25人ほどですが、未公認大会には60人を越すスイマーが参加しています。これからもっとマスターズを盛り上げて、多くの方に大会に参加してもらえようなチームにしていきたいです。目指すは、マスターズ世界新記録！ (文◎責任者・関秀一)

# すいえいなかま

## NECグリーン スイミングクラブ

神奈川県川崎市

### 歴史あるクラブで切磋琢磨

### 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	電話連絡先	申込締切日
8月11日(土)	第25回JSCAマスターズカップ	日本スイミングクラブ協会関東支部	千葉県国際総合水泳場	L	佐々木	entry@sckanto.net	6月28日(木)
8月26日(日)	第23回JSCA東海マスターズ長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	日本ガイシアリーナ	L	大河内	052-757-5003	7月4日(水)
9月9日(日)	多摩ロング水泳競技会2018	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	042-666-0111	7月9日(月)
9月9日(日)	2018アロマメロンイワタマスターズ大会 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	西野	053-441-5100	7月12日(木) 正午必着
9月23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	084-934-6994	7月6日(金)
9月24日(月祝)	2018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	吉田	06-7732-2018	8月6日(月)
9月28日(金) ~30日(日)	レインボーカップマスターズスイミング in NAGOYA2018	名古屋市水泳連盟	日本ガイシアリーナ	L	柴田	052-757-5063	7月31日(火)
9月30日(日)	第26回神奈川マスターズ長水路水泳大会	神奈川県水泳連盟	相模原市立総合水泳場	L	粟生	0466-33-6732	8月16日(木)
9月30日(日)	2018年度 第33回高知マスターズ水泳大会	高知県マスターズ水泳協会	高知市東部総合運動場室内競技場(くろしおアリーナ)	S	横山	088-832-1954	8月30日(木)
10月14日(日)	第14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	048-551-3545	9月1日(土)
10月14日(日)	第2回中京チャレンジマスターズ2018	中京清泳会	三重交通Gスポーツの杜鈴鹿水泳場	S	伊藤	090-8953-9589	8月20日(月)
10月20日(土) ~21日(日)	マリンスパあたみ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 マリンスパあたみ	マリンスパあたみ	S	山下	0557-86-2020	9月7日(金)
10月21日(日)	第29回新潟県マスターズ水泳競技大会	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	090-2643-9203	9月4日(火)
10月21日(日)	第14回日本海マスターズ水泳大会富山	富山県水泳連盟	富山市民プール	S	鈴木	076-425-1568	9月21日(金)
10月27日(土) ~28日(日)	国際ゴールドマスターズ奈良大会 水泳競技	国際マスターズ競技連合	まほろば健康パーク スイムピア奈良	S	品川	06-6353-7788	8月27日(月)
11月17日(土) ~18日(日)	第20回記念オールマスターズ スイミングフェスティバル in 三重	三重県 日本スイミングクラブ協会東海支部 三重地域事業企画委員会	三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿水泳場	S	沖見	jsca-okimi@sc-mie.jp	9月8日(土)
11月18日(日)	2018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	森	0545-52-0488	9月28日(金)
12月16日(日)	第1回ごろとんマスターズスイムミート	群馬県水泳連盟	群馬県立敷島公園水泳場	L	今井	090-7199-6322	9月22日(土)