

【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/>

世界記録13、 日本記録63のラッシュ

国内から5208人、海外13カ国から250人に参加いただき、大会2日目に盛大な開始式が行われました。アジア水泳連盟のジェフリー・レオ副会長、スポーツ庁の鈴木大地長官、愛知県の大村秀



▲競技役員を務めていただいた方々

▶今回がお披露目となった
JAMBOW

Head Line News

アジアマスターズ&ジャパンマスターズ2018 アジア14カ国から5458人が参加して盛大に開催

日本記録樹立63と、昨年の大会(同4、24)を大きく上回り、国際大会にふさわしく、会場は連日盛り上がりました。

交流の場となった ファンゾーン

大型ビジョンシステムが設置された屋外のセレモニーステージで、各種目、各年齢区分3位までの入賞者の表彰式が行われ、受賞した皆さんは大喜び。また、日本マスターズ水泳協会のマスコットキャラクター「JAMBOW」もデビューを飾り、「かわいい!」と大好評でした。

セレモニーステージの前にはファンゾーンも設けられ、数台のキッチンカーが登場し、行列ができるほどでした。2階ロビーには、協賛各社のブースが並び、海外からの選手も加わり、あちらこちらで笑顔が弾け、笑い声が満ちていました。

2021年世界マスターズ 成功に向けて

アジア水連主催のマスターズフォーラムが開かれ、日本の普及活動や登録システム、計時システムなど競技会運営について説明があ

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
開催日 2018年7月12日(木)~16日(月・祝)
開催場所 愛知県・日本ガイシアリーナ
主催 Asia Swimming Federation(アジア水泳連盟)
公益財団法人 日本水泳連盟
一般社団法人 日本マスターズ水泳協会
共催 名古屋市、名古屋市教育委員会、
公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会
主管 公益財団法人 日本水泳連盟
一般社団法人 愛知水泳連盟
一般社団法人 日本マスターズ水泳協会
後援 スポーツ庁、愛知県、愛知県教育委員会
特別協賛 デサントジャパン株式会社

り、同時通訳システムを通じて、各国から質問が相次ぎました。1日約250人の競技役員が関わった競技運営も印象的だったようです。また、2019年に世界マスターズ水泳選手権を開催する韓国・光州の組織委員会から準備状況や会場説明なども行われました。

2021年8月には、第19回世界マスターズ水泳選手権が福岡を中心に開催が予定されており、成功に向けて準備を進めていく予定です。皆さんのご協力をよろしくお願いたします。

(広報委員長 地平達郎)

開会式

WAF2018

ウーマンズ・アクア・フェスティバル 2018

9月16日(日)、17日(月・祝)
横浜国際プール



▲開会式では日本泳法が披露された

「水と家族の触れ合いを楽しみ集うフェスティバル」をコンセプトにウーマンズ・アクア・フェスティバルが横浜国際プールで開催された。競技参加562チーム2187名、イベント参加84チーム264名、総参加数2451名の女性スイマーが、レースやリレー泳法研究会、ファッションショー等のイベントを楽しんだ。世界記録1個、日本新記録7個、日本タイ記録1個が誕生した。

文・写真◎森田 好



▲アーティスティックスイミング発表会。
小学生～70歳区分の選手が華麗な演技を見せた



◀オリンピックスイマーの山口美咲さん(右)、星奈津美さんによるデモンストレーションスイムも。自由形ドリル練習(山口さん) = 左右の片足だけで泳ぐとバランス、ローリングが高まり、ハイエルボーを意識して泳げるバタフライドリル練習(星さん) = 片手のバタフライを右2左2両手2で泳ぐ。また、バタ足バタフライで上下動が少ないフラットな泳ぎに。「このプールは自己ベストを出しているのだから“高速プール”と呼んでいます」

函館マスタースイミングチーム



5分間チャレンジリレー

◀「今日初めて8名でメインプールで泳ぎました。震災で停電したり天井が落ちたりしてプールが使用できない日が3～4日続きましたがその後やっと泳ぐことができ、あきらめずに参加できてよかったです」

▶「震源地安平町、厚真町の近くで練習もほとんどできていませんでしたが、全員参加をやめる気はしなかった。地元の元気につながるよう参加して楽しかったです。ウーマンズを主催運営されている協会に感謝しております」



苦小牧ビックウェーブ

伊藤ファミリー (NECGSC)



◀「ウーマンズ大会なので母さんの得意種目バタフライを全員で泳ぎ花を持たせました。他の3人は平泳ぎが専門です。とても楽しかったです」(伊藤一生さん)

ファミリーリレー

(4×50mザ・ファミリーリレー)



▲昨年からは男子中学生以上1名が参加可能になり、今年はお父さん3名が参加し、大いに盛り上がった。参加されたお父さんたちに感想をうかがった

石賀ファミリー (T・ダッシュ)



▶「ゴーグルが取れるのでプールの下から息子と引き継ぎました。これを機会に子供たちと一緒に泳ごうと思います。家族みんなでも楽しかったです」(石賀靖康さん)

▶「学生時代から30年ぶりの水泳でしたが頑張りました。とても楽しかったです。子供たちもとても喜んでくれました」(望月芳哲さん)

望月ファミリー (イトマン多摩)



新記録おめでとう!

日本新記録



世界記録突破

大崎喜子さん (80歳区分)
STマスターズ関西 50m自由形 36秒74

▲「大型台風のため練習環境が整わず、どうにか千里スイミングでの練習ができて間に合いました。いつもは5m前でストローク数も多くなるのが、今日は飛び込んでから最後まで体が浮き、キックが軽く打て、集中力も落ちなかったです。観客席の拍手が聞こえて世界記録を出したのだと確信しました。一生世界記録に挑戦し楽しく泳いでいきます」



鴫田聡子さん (55歳区分) Style1
50m平泳ぎ 38秒45

◀「今年年齢区分が上がり、少し練習を頑張りすぎ肩を痛めてしまいました。まああのタイムでしたが日本記録達成しました。チームのおかげ、仲間のおかげです」



牧野秀子さん (45歳区分) L-swim
200m個人メドレー 2分33秒33

◀「バルセロナ・アトランタ五輪の200・400m個人メドレー代表選手。「1年間、週2回2000m練習しましたが、想像以上に遅いです。今まで生きてきた中で一番きつかったです。現役の頃、200mは短距離でしたが今では長距離です」



唐松昌子さん (90歳区分) メガロス網島
50m背泳ぎ 1分06秒78

◀「つい最近まで車の運転をしていた唐松さん。「60歳のとき腰痛で始めた水泳で、30年経って初めての日本新記録です。うれしくてうれしくて早くメガロスの仲間に話したいです。続けてきて本当によかったです」

日本タイ記録



宮園智美さん (50歳区分) ゴールドR
50m平泳ぎ 37秒56

▲「3年ぶりのウーマンズ参加です。北海道スポーツマスターズ参加の疲れはありましたが、調子はかなりよかったです。36秒台が出なくて悔しいです」

▼「皆さん元選手らしく狙っていたタイム通りです。フリーリレーは2分を切りたかったですね。来年に期待です」と口をそろえてチームワーク満点でした。



松谷望さん、滝本智恵子さん、田中清美さん、名原純子さん (200歳区分) みずしぶき
4×50mメドレーリレー 2分15秒76
※4×50mフリーリレーでも日本新を樹立



畔柳美津子さん、松田仁美さん、月岡麻美さん、岩下満智子さん (160歳区分) 両国きんぎょ
4×50mメドレーリレー 2分08秒12

◀2位と僅差で金メダルを獲得した。「2チーム8人も顔見知り、かなりプレッシャーを感じました」。畔柳さんはうれしさのあまり涙。チームで大喜びだった。

トピックス

WAF賞 (2018年にちなみ競技結果下2桁が18秒) チームカナロア



◀「200mメドレーリレー激戦区の200歳区分(2分25秒18)で銀メダルを獲得できて、歓喜のうえにラッキーにもWAF賞をいただきました。実力と運を兼ね備えて(笑)これからも楽しいチーム練習をしていこうと思います。ありがとうございました」

プールサイドの声



諸井桃代さん (75歳区分) メガロス網島

▲「交通事故のリハビリで水泳を始めてから40年経ちました。200m個人メドレーに一度出場したらとても楽しく病みつきになりました。同種目3度目の出場プールの中からスタートしてもある程度タイムが出ることを確信しました。得意の背泳ぎを生かし楽しく頑張ります。200m個人メドレー金メダルをいただきました」



永沼文さん (35歳区分) SW6ビート

▲「父親のすすめで18歳でマスターズ登録しました。ウーマンズは男性が参加しないので気軽に出場しやすいですね。余裕ができたらイベントにも参加したいです。元オリンピック選手が大会運営に一生懸命頑張っている姿を見て感動し、身近に感じられました」



大会運営の勉強 盛岡体協スイミングクラブ

▲11月16～18日に行われるイーハトーブ盛岡大会運営の勉強のために派遣された皆さん。「表彰スタイルを新しいものにしたい」を目標に掲げた。細越春美さんは「岩手のやり方と違ってとても勉強になりました。役員の方々のレベルが高く表彰がスムーズに行われています。またIDカードの回収はぜひ取り入れたいです」とかなり良い刺激になったようだ。

サブプールで技術習得!

サブプールではオリンピックスイマーによるイベント(マスターズ水泳教室、親子水泳教室、スタート実践教室、泳法研究会)が開催された。

文・写真◎田中千代実



金田和也さん

(ロンドン五輪 200mバタフライ代表)
親子水泳教室・
マスターズ水泳教室(応用編) 担当講師

正しい蹴伸び姿勢を身につけることが大切です。高いボディポジションとフラットな姿勢をキープして手足の動きをつけましょう。大人のスイマーは、肩の硬さなど人それぞれの身体の具合もあるので、自分の身体に合わせた姿勢を見つけることも大切です。マスターズスイマーは純粋に水泳が好きで、楽しく熱心に取り組んでいるのが素晴らしいと思います。



山口美咲さん

(北京、リオデジャネイロ五輪自由形代表)
泳法研究会ゲストスイマー
スタート実践教室担当講師

飛び込みスタートは力があるので何本も飛ぶと疲れます。陸上でストリームラインや体重移動を確認する動作を行ってから、実際に飛び込むといいでしょう。平泳ぎのスタートは「より速くへ」がテーマ。抵抗の少ない姿勢で入水することを重視します。バタフライのスタートは「より速く!」。バックプレートを利用して勢いをつけ、素早い動きで泳ぎましょう。



柴田亜衣さん

(アテネ五輪 800m自由形金メダリスト)
親子水泳教室・マスターズ水泳教室
(クロール基礎編) 担当講師

4種目共通して大切なことはストリームラインです。速い人の泳ぎはそれぞれ違いますが、共通しているのは正しい姿勢とボディポジションが高いことです。まずは伏し浮きで足が下がらないように真っすぐに浮かせるようにしましょう。アゴを引いて視線は下です。クロールは、入水後に手を伸ばして水をキャッチし、大きなストロークで泳ぐことが大事です。



佐藤久佳さん

(北京五輪 4×100mメドレーリレー
銅メダリスト)
スタート実践教室担当講師

スタートの構えで大切なのは、身体を股関節から折りたたむようにすることです。蹴り出したとき、下半身の大きな力を手先へと伝えていきます。股関節から飛んですべての関節をしっかりと伸ばして入水します。手は素早く前に出し、頭を腕で挟むようにします。足が跳ね上がりやすい人は、飛んだあとにお尻を締めるようにして足先までしっかり伸ばしましょう。



柴田隆一さん

(北京五輪 200mバタフライ代表)
マスターズ水泳教室(クロール応用編)
担当講師

まずは陸上でシャドウスイムをすることをおすすめします。陸で正しい姿勢とストロークの動きができなければ水中ではさらにできません。また、自分で自分のフォームを確認する技能も大切です。今回のレッスンでは3本指のドリル練習で指先の感覚を研ぎ澄ませ、小指で水をとらえる感覚を養い、正しいストロークの軌道を確認してもらいました。



星奈津美さん

(北京・ロンドン・リオ五輪代表)
200mバタフライ2大会連続銅メダリスト
泳法研究会ゲストスイマー

バタフライを覚え始めの人は、身体のをねりを使ってしっかりウエーブを利かせたバタフライから練習しましょう。それを習得してさらに速く泳ぎたい人は、上下動を減らして、よりフラットに泳ぐようにします。フラットな泳ぎを身につけるには、ビート板に乗って泳いだり、バタフライのストロークにバタ足をつけて泳ぐといった練習が効果的です。



楽しみは競技だけじゃない! 欲張り水泳女子の盛りだくさんの2日間!!

腹が空いてはレースはできない!?

食事系からデザートまで6種類のキッチンカーが出店、大好評!



▲チームの仲間と秋田県横手市の名物「横手焼そば」を賞味中。「おいしいです〜」

▼レースの合間にほっと一息。お茶とスイーツも楽しめます



▲最高級バナナ「甘熟王ゴールドプレミアム」の試食。「泳ぐ前にちょうどいい大きさで、レースの前の栄養補給にいただきます!」「甘くてもっちりしていて他のバナナと一味違います!」



▲マスターズスイマーのための「栄養講座」。北京五輪日本代表で、現在は栄養士として活躍中の柴田隆一さんによる女性スイマーのためのカラダづくり、コンディショニング向上のための栄養学講座が開催された

リラックスとケアは 欠かせません!

◀日本水泳トレーナー会議による個別コンディショニングは満員御礼!



▶肩のインナーマッスルの状態をエコーでチェックし、ケアの仕方をアドバイスしてもらえ



なんてったってお買い物♪



▲アリーナブースとスポーツジュエンのブースでは、水着や小物、スポーツウェアが豊富に取り揃えられ、多くの人が買い物を楽しんだ



▲自分のものを選ぶのも、家族や友人へのお土産を選ぶのも楽しいね♪♪



▲ジャグジーでのおしゃべりは、レースの緊張を心身ともにほぐしてくれます

応援も勉強も楽しい♪♪♪

五輪代表ゲストスイマー・山口美咲さんと星奈津美さんによるデモンストレーションスイム(泳法研究会)が開催



▲トップスイマーの泳ぎを間近に体感! 熱心に質問する人が続出



▲オリンピックスイマーの泳ぎをオリンピックスイマー(中村礼子さん、中村真衣さん)が解説するというぜいたくな研究会。しかも無料! 抽選でお土産も当たり超お得!?



▲関節を動かし機能改善、楽になる! KaQiLa(カキラ)は大阪生まれのエクササイズ。今大会50mバタフライに参戦した田中美穂さんが伝授



▲マスターズスイマー・奈良佳枝さんによる、水泳に効果のあるコンディショニングヨガも開催

▶応援男子も一緒に記念撮影



飛込、AS、OWSクリニック

マスターズ水泳は今まで競泳のみだったが、福岡で開催される2021年世界マスターズ水泳選手権を見据え、ウーマンズ・アクア・フェスティバル2018で新たに飛込、アーティスティックスイミング (AS)、オープンウォータースイミング (OWS)

の3競技のクリニックが加わった。クリニックは基礎から始まり、最後にそれぞれの成果を披露した。参加者は初めての競技に「楽しかった」「よかった」と挑戦後も笑顔があふれた。

文・写真◎村山よしみ

飛込講師:

大坪恵子さん

(東京、メキシコ、ミュンヘン五輪代表)

飛込競技は2コマで50名を超えるクリニックになった。

飛込の基本姿勢は、深いダイビングプールで体幹を真っすぐにして潜ることから始まり、プールサイドよりジャンプして20~30cmほど前に足からダイブを繰り返す。膝や腰が曲がっていると真っすぐ入水できないので、姿勢を正し体幹を意識する。50cm台で飛び、1m飛板へと場所を移してダイブを体験。参加者は「ちょっと怖いけど面白い!」と繰り返し挑戦した。



AS講師:

三井梨紗子さん

(ロンドン、リオ五輪代表、リオ五輪銅メダリスト)

ASに必要な平泳ぎ、立ち泳ぎ(巻き足)、スカーリングの基礎から習い、やさしい演技を振りつけてリズムカルに水面をすべるように泳ぐ。もともと競技を経験している参加者には容易にこなせる範囲。しかし、つま先を伸ばして水面から垂直に足を上げるには体の柔軟性も要求されて、ちょっと膝と足首が伸びず苦戦。何パターンかリズムを刻みながら泳ぎ、最後に通しで演技をすると、みんな素敵なマーメイド!



OWS講師:

東翔さん(元世界選手権代表)

OWSは自然の中でのスポーツなので危険が伴う。そこで、ヘッドアップをしながら進行方向を見定めることや左右前を確認しながら安全面に注意する泳ぎ方、キャッチアップ(追いつく)で泳ぐなどを体験した。また、疲れたときは大の字やだるま浮きで休み、足がついたらだるま浮きでつま先をつかんでストレッチをする方法も学んだ。レースに臨むときは、スタートして5分くらいは頑張りすぎず落ち着くこと、深呼吸をする、息を吐くことが重要という。安全面に配慮、自分の身は自身で守ることを意識づけた。





日本マスターズ水泳選手権大会 オープンウォータースイミング競技

9月9日、愛知県常滑市のりんくうビーチにて日本マスターズ水泳選手権大会(ジャパンマスターズ) オープンウォータースイミング競技(OWS)が開催されました。276人が参加し、300mから3000mまでの種目で練習成果を競いました。屋外競技だけに天候が心配されましたが、途中棄権の選手もなく、参加選手全員が完泳する有意義な大会でした。大会前日の8日には競技初心者のための講習会を実施し、こちらにも数十名の選手が参加しました。



男子80歳区分 1000m
高橋伍郎さん



女子70歳区分 3000m
高松美恵子さん

日本マスターズ水泳選手権大会プレ大会 水球競技



日本マスターズ水泳選手権大会水球競技プレ大会(ジャパンマスターズ水球プレ大会)が9月17日、神奈川県横浜国際プールサブプールで行われました。2021年に福岡市を中心に開催予定の世界マスターズ水泳選手権での実施を見据えたイベントで、男子18歳以上区分に7チーム、30歳以上区分に4チームが参加。社会人を対象にした全国規模の大会は初めてとあって、選手たちの中からは「緊張するなあ」の声も聞かれました。

FINA(国際水泳連盟)のマスターズ水球競技規則にほぼ準じて行われ、1チームは15人。FINAの7分×4ピリオドに対し、今回は1チームが1日に最低3試合を行うスケジュールのため2ピリオド制で、ボール保持時間も国内規則の30秒(FINAは35秒)。2017年のブダペスト世界マスターズ大会同様、ゴールジャッジは置かず、コーナースロー・ゴールスローのボールもベンチにいる選手から投入されました。

日本水泳連盟水球委員会の公認審判員が試合を担当。各チームか

- 18歳以上区分順位
優勝…稲泳会
2位…DSKドラゴンズ
3位…明球会
4位…ALLIANCE
5位…晃南会
6位…ポーパス
7位…UBB

- 30歳以上区分順位
優勝…目白組
2位…DROPPERS
3位…SEED STONE
4位…スイマーズ水球クラブ



らのセクレタリーに加え、神奈川県白鷺女子高校水球部員が補助役員に入るなど、皆さんの協力で競技運営もスムーズに行われました。

社会人チームの試合で正式に年齢区分制を採用した大会は初めてで、区内各チームの力が接近。決勝の18歳以上区分が7-6、30歳以上区分も6-5と大接戦になり、会場は最後まで大いに盛り上がりました。結果、18歳以上区分では稲泳会が、30歳以上区分では目白組がそれぞれ優勝。2021年に向けて順調な第一歩を踏み出しました。



私のとっておき 練習メニュー



田口涼也さん

(JFE京浜)

たぐち りょうや

1986年、茨城県生まれ。小児喘息だったため、祖母の勧めで2歳半からベビースイミングに通い始める。13歳区分・ジュニアオリンピック400m個人メドレーで優勝、200m個人メドレーで3位入賞を果たす。中京大学に進学し水泳部で活躍。現在はJFE製鉄所千葉地区で現場監督や営業、作業実績のまとめ、社員の就労管理等の仕事をして2歳の息子の子育てや家事との両立を模索し、マスターズ水泳を続けている。今年のアジア・ジャパンマスターズで200m自由形1位、100m自由形2位、50m自由形3位に輝いた。30歳区分の200m自由形(長水)400m自由形(短水)で日本記録を樹立している。

○月△日【田口流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	200m×1本 Fr-Ba-Drill-Fr / 50mずつ (4分)
	50m×4本 キック-スイム / 25mずつ
	1本ずつIMの順番で (1分)
●Swim	100m×8本 奇数-IM / 偶数-Fr (1分40秒)
	Loosen 100m×1本
	50m×8本 1~4本 / IMの順番で1本ずつ、5~8本 / Fr (1分)
	Loosen 100m×1本
	200m×1本 スタート&ターン後(長水路では真ん中の25mからも)に それぞれ10ストロークMAXハード(無呼吸) ※トータルタイムも3分くらいで泳ぎきる
●Down	200m×1本

Total 2,200m

メニュー解説 時期■通常 時間■1時間弱

私の今の仕事は残業やたまに夜勤があるので、空いた時間に営業しているプールで泳いでいます。そのため、練習時間も場所も不定期です。時間が合えば、マスターズ練習会にも参加するようにしています。

自分で練習するときのメニューは、高負荷、高強度をテーマに、距離はあまり泳ぎません。その日の体調に合わせて頑張る日もあれば、400m程度で終わる日もありますし、泳ぎたくないと思えば割りきって泳ぎません。

内容は、毎回決まったアップを泳いだあと、

100mをクロールと個人メドレーで交互に泳いで全身の動きを良くします。メインの50m×8本(ハード)は、200mのレースなら50m×4本、100mなら50m×2本というように、ターゲットのレースによって変えています。50mで練習するのは、100mにするとしんどくて頑張りがれないからです。その分、レースを意識して高いレベルで力を出しきることを重要視しています。

最後の200m×1本は、レース後半に身体が動かなくなったときでも頑張り抜くこと

がテーマです。スタート後とターン後、そして長水路なら25m過ぎから10ストロークだけハードに頑張ります。ただ、それ以外をゆっくり泳ぐのではなく、200mを3分くらいで泳ぎます。ハード以外のところも遅くなりすぎないようにするのがコツです。

私の目下の課題は、仕事と家事、育児、そして水泳の両立です。夫婦共働きなので、妻の予定とも合わせながら、無理せず、長く続けられるように練習時間をいかに捻出するかを今もいろいろと試行錯誤中です。

体づくり

第20回



日本水泳トレーナー会連合会 学術研修部長
 養マスターズ担当
 国士館大学理工学部健康医工学系
地神 裕史

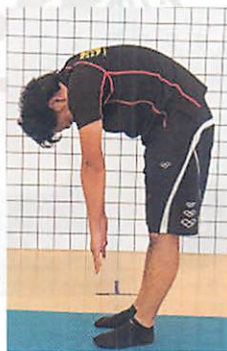


日本水泳トレーナー会連合会 会員
 医療法人愛広会
 新潟リハビリテーション病院 理学療法科
大野 健太

曲げると痛い腰痛の原因と改善のコンディショニング



◀ 図2 座位姿勢チェック
 胸椎が丸まり、いわゆる猫背のような姿勢の持続は、腰椎の屈曲ストレスが大きくなる



◀ 図1 身体チェック
 股関節・骨盤の運動が少なく腰椎の動きが大きいため、椎間板や椎間関節への負荷が大きくなる

アジア・ジャパンマスターズでは個別コンディショニング、集団ドライランド、エコーを用いた肩のイベントのブースを開設し、海外選手31人を含め、5日間で延べ667人に利用していただき、大盛況でした。ウーマンズ大会でも203人にご利用いただきました。11月のスプリント選手権でもブースを開設します。ぜひお越しください。

さて今回は腰痛についてです。「第16回体づくり」では、反ると痛い腰痛についてお話ししましたが、今回は、曲げると痛い腰



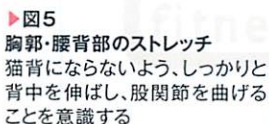
◀ 図4 股筋群のストレッチ
 下肢を前後に開き、体を前方に倒すことで右側の股部を伸ばす



▲ 図3 太もも後面(ハムストリングス)のストレッチ
 タオルを足の裏にかけ、両手で引っ張りながら膝を伸ばしていく

痛についてその原因と予防、腰痛改善のためのコンディショニング方法を紹介します。

曲げると痛い腰痛は、椎間板や関節、筋肉など、さまざまな組織に負担がかかることが原因で、症状の多くは、股関節・胸郭の柔軟性の低下や体幹・殿部の筋力低下などにより、痛みとして現れます。まず、前屈して自分の身体をチェックしてみましょう。



▶ 図5 胸郭・腰背部のストレッチ
 猫背にならないよう、しっかりと背中を伸ばし、股関節を曲げることを意識する



◀ 図6 体幹エクササイズ(エルボー・ニー)
 お腹を引き込むドロインを意識しながら、頭から膝までが一直線になるように姿勢を保持する。腰が反りすぎないように
 ※30秒間キープ×2~3セット

このような状態でターン動作やスタート動作を繰り返すことで腰痛につながる考えられます。

また、図2のような姿勢での長時間のデスクワーク等は腰部へ大きな負担がかかり、泳ぐ以前に腰痛になるリスクが高くなります。そのため、腰痛予防、改善のためには、股関節や胸郭の柔軟性だけではなく、普段の姿勢も大切になります。

図3~図5は大股後面と大殿筋、胸郭のストレッチです。これらの柔軟性が向上することで、股関節の動きがスムーズになり、姿勢が良くなることで腰部への



◀ 図7 股部・背筋のエクササイズ(ヒップリフト)
 お腹を引き込むドロインを行いながら、頭から膝までが一直線になるようにお尻を浮かせる。お尻に力を入れるよう意識する
 ※10~20秒間キープ×2~3セット

負担の軽減にもつながります。

図6、図7は体幹、股関節周囲筋のエクササイズです。腰は体の構造的に非常に不安定なつくりになっています。そのため、柔軟性だけでなく筋力で安定させることも重要です。

股関節や胸郭の柔軟性が向上することでスタートの姿勢がとりやすくなったり、体幹が安定することで水中の姿勢が安定したりと、腰痛だけでなくパフォーマンスの向上にもつながると思います。ぜひコンディショニングの一つとして取り組んでください。

ライトアップ スイミングライフ



日暮雅美さん
(55歳) Blue Dolphins

第 61 回

元祖・20代マスタース選手？ 日本記録更新は130回以上！

マスタース協会が発足した30余年前、まだまだマスタース大会は初心者や年配者が集う場所だった。そこに躊躇することなく飛び込み、新記録達成のおもしろさにはまった日暮さん。その熱は冷めることなく、今なお体力をカバーする「美しくバランスのよい泳ぎ」を探り続ける日々を送っている。

取材・文◎田中千代実
タイトル写真◎森田 好

プロフィール

1963年、北海道札幌市生まれ。小学4年生から父親に水泳を教わり、5年生でスイミングクラブの選手コースへ。中学、高校では自由形中距離で道内優勝するも全国大会では決勝進出に及ばなかった。23歳のとき、夫の転勤で千葉県に移り住み、マスタース水泳を始める。初めて出場したマスタース大会の背泳ぎ100mで日本新記録を樹立。その後、自由形、背泳ぎ、個人メドレーで約100回も日本記録を更新、今年も55歳区分25m、50m背泳ぎ(短水路)で日本新記録を樹立した。NSS(日本底上げ流水泳術)主宰。



▲「第1回日本スポーツマスタース水泳競技会・宮崎大会」にて千葉代表のリレーメンバーとともに(右から2番目)。日暮さんはスポマスに今年の北海道大会で18回連続出場している

23歳、元選手、 マスタース大会に現る！

1986年3月、日暮雅美さんは23歳のときに1000m背泳ぎでマスタース大会にデビューし、いきなり日本新記録を樹立して優勝。この年はマスタース協会ができて2年目、「マスタース大会は年寄りが出る大会」「元選手が出る大会ではない」と認知する人も多かった。

日暮さんは北海道札幌市で生まれ育ち、小学5年生でスイミングクラブの選手コースに入った。高校まで自由形中距離選手として地元で活躍し全国大会に参戦。しかし決勝に残ることはなく「国体やインターハイで各地に遠征することが楽しくて、

全国大会での目標は全くなかった」と当時を振り返る。「もし当時、名門クラブや名門校で根性練習をしていたら、丈夫なほうではないので身体がついていかなかっただろうな」とも。本州の大学から推薦の誘いもきたが、地元に残ることを選択した。22歳で結婚、ほどなくして千葉県に移り住み、水泳を再開しマスタース大会に参戦する。

「選手時代に全国大会で決勝に残ったこともない自分が、いきなり日本新記録で優勝！というおもしろさにすっかりはまりました。当時は元選手が20代でマスタース大会に出ることはほとんどなかったので、クロール、背泳ぎ、個人メドレーで日本記録を次々に出せて『マスタース大会楽しい！』って感じでした(笑)」

2000年には仲間と組んで120歳区分の混合メドレーリレーで世界記録を突破。それまでの「日本では世界記録は高齢のチームが出すもの」といった慣例を見事に覆し、以来、若い区分のリレーでも世界記録が出る。日暮さんの活躍は、マスタース大会が高齢者やビギナーのものだけでなく、若い世代や元選手にとっても活躍の場になることを示す一助となった。

小柄&パワー不足を補う 最高の泳ぎを求めて

日暮さんは現在「Blue Dolphins」というマスタースチームを立ち上げ、「日本底上げ流水泳術(NSS)」を主宰、自主練習のための「バツク会」の世話人として活動している。

「私は小柄で筋力も強くないので、そんな自分が効率よく泳ぐテクニックや、身体に負担をかけすぎない練習メニューを常に考えています。指導者としても年齢を重ねて、筋力、体力が弱くなる生徒さんの立場が分かるので、その中でできる泳ぎを作っていくのがおもしろいです」

47歳の頃に更年期障害と喘息、心臓病を経験した日暮さんは、そんな中でどう練習をすればいいか模索してきたという。心肺機能向上やパワーをつける練習ではなく、テクニックを磨くことにこだわっている。

「水中で身体のバランスをいかにうまくとりながら泳ぐかを丁寧に練習します。そのための身体の使い方を陸上でも行います。最近新しいアプローチを見つけてそのトレーニングにはまっています。日本記録や何秒出したという目標ではなくて、『こんな泳ぎ方をしたい』『こんなふうに身体を使いたい』という目標優先で、タイムはその先についてくるもの！ととらえています」

日暮さんの背泳ぎは、水面を滑るような美しさで定評がある。今年9月のウーマンズ大会では、50m背泳ぎ長水路で日本記録にあと0.09秒と迫った。さらにフォームを追求する中で、そのタイムも軽やかに滑るように超えていく日も近いだろう。

水泳を通じた憩いの場が『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

透き通るような青空の下、日本マスターズ水泳選手権大会プレ大会水球競技に出場してきました。

マスターズ大会において初めての水球大会ということで、かなり早い段階で多方面からお誘いの声があり、とりあえず7名の参加が見込まれたことからチームキャプテンの英断で参加に踏みきりました。当日までに予定調整のできたメンバーを追加して交代要員の確保ができればいいな、という行き当たりばったりだったにもかかわらず、当日は14名のメンバーが参加して楽しくゲームができました。

初回の30歳以上の区分で、参加チームが少なかったことも幸いし、何とか2位という成績を収められましたが、参加メンバー曰く、「勝たなければならないというプレッシャーがない楽しい試合だったが、負けると悔しい」。ということで、来年の第1回大会に向けてこれから練習したいと思います。

本大会の成功は、競技会に向けて尽力していただいた協会の担当の方のおかげと思います。来年以降もよろしくお祈りいたします。

忠平真人(DROPPERS)



第27回レインボーカップマスターズスイミング in NAGOYA 2018を9月28～30日までの3日間、日本ガイシアリーナで開催いたしました。今大会は今までにない試みとして、開催回数にちなんで樹立タイムの末尾27ピタリ賞、個人5種目以上での多種目エントリー賞、さらに6種目で特別賞……等々を設け、受賞された皆さまに喜んでいただきました。来年の大会も皆さまに楽しんでいただける内容をご用意しております。台風24号にもひるむことなくご参加いただいた選手の皆さま、ならびにご協力いただきました関係各位に感謝と御礼を申し上げます。
桜本潤司(愛知水泳連盟)



みなさまからのお便り
お待ちしております

▲ピタリ賞のおせんべい。
名古屋市水泳連盟マスコット
「なごっしー」のイラスト入り!

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10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

マスターズスイマー的国際水泳大会の観戦

今年の夏、東京で開催されたパンパシフィック大会や、2年後の東京オリンピックの前哨戦とも言われる4年に一度のアジア大会で日本の競泳選手が大活躍しました。

私も東京辰巳国際水泳場にパンパシフィック大会を観戦に行きました。会場全体が日本の選手に声援を送り、その活躍に大いに盛り上がりました。特に報道は日本の選手のメダル獲得や記録を大きく取り上げていました。自国の選手の活躍がその競技の人気を左右するので仕方ないこともかもしれません。

そんな中、会場にはマスターズスイマーやジュニア選手とその保護者など、自らも競泳に関わっている人も多く訪れていました。そういう人は自国の選手だけではなく、どこの国の選手であろうとすばらしいパフォーマンスを見せてくれる選手を心から讃えることができていたのではないのでしょうか。

誤解がないように言うなら、一般の観客ももちろんそれはできます。ですが水泳という競技に精通しているからこそできる国際大会の応援、観戦の仕方ってあるのではないかと思えたのです。マスターズスイマーの中には国内外を問わずあこがれの選手がいたり、泳ぎに興味を持っている人も多いため、水泳専門誌やインターネットでは海外の情報を仕入れることも可能ですから。

どの競技でも海外で日本選手が他国の人から応援されていたり、人気があると聞くとうれしい気持ちになります。同時に他国の選手を応援できる観戦力に、その競技がその国の文化として成立していることを感じます。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、自国の選手のメダル獲得に過剰に一喜一憂するのではなく、海外の選手も含めて水泳競技を応援し讃えるためには、水泳が大好きなマスターズスイマーの担うところが大きいのではないかと思います。

2019年度の競技者登録

10月1日より2019年のマスターズ水泳競技者登録が始まりました。

2019年1月以降に開催する競技会に出場するには、2019年のチーム登録と競技者登録が必須です。また、終身登録の選手も年度更新時には活動継続申請が必要です。早めの登録をお願いします。なお、ウェブを使用してチーム登録、競技者登録をしているチームには「2019年競技者登録案内」申請用紙を送付していませんのでご了承ください。

チーム登録料 5,000円
個人競技者登録料(単年) 1,500円
(2019年8月以降の申請者は1,000円)
個人競技者登録料(終身) 25,000円

●アルファベット3文字と数字5文字の個人IDは、所属チームが変わっても有効な個人IDです。IDとログインパスワードは大切に保管願います。

●ウェブでの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支払いがクレジットカード決済が利用できます。

●競技者登録料は選手個人でも決済ができます(クレジットカード決済)。

●ウェブから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し、新責任者が依頼を受諾する作業が必要です(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ユーザー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ればチーム責任者を引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など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からでない手続きができません。

●指定用紙での登録申込は書類を送付した後に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。

ワールドトップ10ワッペンの販売

2017年のワールドトップ10およびイヤーワッペンを販売しています(1セット1,500円)。ご希望の方は名前、住所およびトップ10に入った種目を明記してマスターズ水泳協会へ注文書をFAX(03-3512-8224)してください。代金引換の宅急便にてお送りします。別途代金引換手数料324円が必要です。

創立35周年
水泳教室で健康と幸福を
ダッシュスイミングスクール新潟は
2018年11月で35周年を迎えます。
新潟県内で民間初のスポーツクラブ

として設立、とても歴史のあるスイミングスクールです(現在はダッシュ新潟、ダッシュ三条、ダッシュ新潟の3店舗を運営)。ダッシュ新潟のマスターズ登録者は約30人で、毎年秋に行われる新潟県マスターズでは県内でもトップを争う出場人数を誇ります。4月に行われるマスターズのクラブ対抗戦では、2年連続男女総合優勝中。この大会には毎年約70人が出場していて、来年の3連覇を目指して日々練習しています。

2018年4月の日本選手権で大坂将史選手が4位、石崎慶祐選手が8位と、東京オリンピック出場も期待されます。そんな全国で活躍する選手たちの泳法指導や、時には一緒に大会に出場するなど、お互いに応援し合えるチーム作りを目指しています。地方でできないことを最大限にいかしてダッシュ新潟チームはこれからも進化していきます。(文◎責任者・国兼武)

すいえいなかま

ダッシュスイミングスクール新潟

新潟県新潟市

▶4月のクラブ対抗戦には毎年約70人が出場する



▲今年のジャパンマスターズで10連続表彰された(右から)高木さん、佐野さん、関本さん

それだけに、コーチの方々の気合の入り方も半端ないです(笑)。そんな県内ナンバー1チームの強さの秘訣はなんと、言っても水泳教室。ダッシュここだけの授業として35年間続いています(ダッシュグループ桑原社長がコーチをしていた頃から受け継がれている)。30年以上通われている方も多く、その方々を中心となって今でも元気に泳ぎのレベルアップを目指しています。

地方のクラブから オリンピック選手を!

2019年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	問合せ	申込締切日
1月19日(土) ~20日(日)	第20回CMC新年 マスターズフェスティバル	千葉県水泳連盟	千葉県国際総合水泳場	L	toiwasechibamasters@gmail.com	2018年 11月12日(月)
1月26日(土) ~27日(日)	東京都新春マスターズ 水泳競技大会 (ミズ/ニューイヤー マスターズ2019)	東京都水泳協会	武蔵野の森 総合スポーツプラザプール	S	03-5422-6147	2018年 12月11日(火)
1月26日(土) ~27日(日)	新春マスターズ スイムミート2019 大阪会場	新春マスターズ スイムミート実行委員会	東和薬品 RACTABドーム	S	06-6372-6333	2018年 11月29日(木)
2月9日(土) ~10日(日)	新春マスターズ スイムミート2019 千葉会場	新春マスターズ スイムミート実行委員会	千葉県国際総合水泳場	S	06-6372-6333	2018年 12月13日(木)
2月11日(月)	第5回あいちウインター マスターズ水泳競技大会 兼 第32回ねりんピック 愛知県代表選考会	愛知水泳連盟	サンフロッグ春日井	L	052-757-5057	2018年 12月14日(金)
2月17日(日)	第3回埼玉県コバトニック 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	048-666-4141	1月17日(木)
3月9日(土) ~10日(日)	第41回JSCA 全国マスターズ スイミングフェスティバル	日本スイミング クラブ協会 北陸支部	金沢プール	S	076-277-2000	1月11日(金)
3月16日(土) ~17日(日)	東京都マスターズ水泳競技大会 (25m) 2019	東京都水泳協会	武蔵野の森 総合スポーツプラザプール	S	03-5422-6147	2月1日(金)