



【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/>

Head Line News

2019年年頭にあたり

一般社団法人日本マスターズ水泳協会
会長 高橋繁浩

あけましておめでとうございます。昨年は、日本を含む14のアジア諸国から約5500人のマスターズスイマーが集結し、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（JAPANA MASTERS 2018）を開催。13個の世界記録突破、63個の日本新記録が誕生するなど、大変盛り上がった大会となりました。

レースだけではなく、さまざまなイベントを通じて交流が深められたものと思います。海外スイマーも、「参加してとても良かった」との言葉を数多くいただきました。この試みは、マスターズ水泳の素晴らしさをアジア諸国に広めていくことを目的としています。アジアでは、日本のような環境でマスターズ水泳が展開されている国は限られています。昨年8月、東南アジア水泳連盟会議に参加す

る機会があり、日本のマスターズ水泳の現状を紹介し、アジアへの普及と発展を呼びかけたところ、その場で東南アジアマスターズ水泳選手権の開催が決まりました（2019年3月、インドネシア・ジャカルタ）。今後もアジア諸国との連携をより深めていきますので、国外へも足を運んでいただき、水泳を通じた交流を楽しんでいただければと思います。

本協会は一昨年より、競泳以外の種目にも力を入れています。昨年は、日本マスターズ・オープンウォータースイミング（OWS）、日本マスターズ水球プレ大会を開催。また、ウーマンズ・アクア・フェスティバル（WAF）では、OWS、飛込、アーティスティックスイミング（AS）の講習会を開催し、多くの方々にご参加いただきました。2021年に福岡市

を中心に開催予定のFINA世界マスターズ水泳選手権大会では、競泳、OWS、飛込、水球、ASの5競技が展開されます。これを機に、競泳以外の種目にもチャレンジされてみてはいかがでしょうか。

2019年を迎え、本協会はさらに新たな取り組みを検討しています。より幅広い年齢層やレベル層に向けた大会やイベントの開催です。

これまで、マスターズ水泳発展のため主要大会の充実、大会運営の工夫、公認大会の拡大など、さまざまな取り組みを試みてきました。その成果として、日本マスターズ水泳は競技としてかなり高いレベルに成熟しました。

しかし一方で、これから水泳を始めたいと考えている方にとつては、少し敷居が高いものになりつ

つあります。そこで、マスターズスポーツの原点である「楽しさ」をキーワードに、初心者の方も参加しやすい大会やイベントを検討していきたくと考えます。

2019年度の競技会日程については、協会ホームページや本誌4ページに掲載されているとおりです。2019年FINA世界選手権、世界マスターズ選手権（韓国・光州）、2020年東京オリンピック・パラリンピックの関係で、国内主要会場が事前合宿地として予定されているため、第36回日本マスターズ水泳選手権大会は福岡で9月に開催することとなりました。例年とは異なる開催日程となつてしまい、皆さまにはご迷惑をおかけしますが、なにとぞご理解ください。

今後もさらなるご協力をたまわりますよう、よろしくお願い申し上げます。

「マスターズニュース」休刊のお知らせ

皆さんにご愛読いただいていたマスターズニュースですが、この134号をもって休刊させていただきます。発行以来約34年、大会の模様やチーム、スイマーの話などの情報を、チームを通じてお届けしてきましたが、現在の情報配信のスピード化についていけない状況となりました。今後は、本協会のホームページ (<http://www.masters-swim.or.jp/>) の機能を向上・充

実に、今までマスターズニュースに掲載していた企画の多くをホームページで、できるだけ速く皆様にお届けいたします。また、フェイスブックなどのSNSを使った発信も、これまで以上に充実させてまいります。ご理解、ご支援のほど、よろしく申し上げます。2019年1月 一般社団法人日本マスターズ水泳協会



門真会場 (大阪)

5月11日(土)、12日(日)
大阪府立門真スポーツセンター
「東和薬品RACTABドーム」



会場アクセス:

▶地下鉄長堀鶴見緑地線「門真南」駅下車すぐ

駐車場 なし バックプレート あり バックストロークレッジ あり

アッププール 50m5レーンのアッププール常時あり 控入室 観客席

【PR】日本最大の施設ラクタブドームで開催され、競技はダイビングプールを使用。ウォーミングアップは50mプールを使用します。バックストロークレッジやバックパネル付きスタート台も完備し、非常に記録が出しやすいプールだと言われています。ぜひ観光を兼ねて大阪へお越しください。

仙台会場 (宮城)

4月21日(日)
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」



会場アクセス:

▶JR仙台駅西口より無料シャトルバスを運行します

駐車場 あり(無料) バックプレート あり バックストロークレッジ あり

アッププール 25m×8レーンのサブプール常時あり

控入室 会場内2階フロアスペースを開放しています

【PR】仙台郊外・利府の山の上に会場があります。広い会場でのびのび泳げるので、良い記録もたくさん出ています。バックプレート付きスタート台とバックストロークレッジ完備。桜の季節にお待ちしています!

福岡会場 (福岡)

5月12日(日)
福岡市立総合西市民プール



【PR】福岡会場は競技用プールとは別に、25mプールが2面とスタート練習も可能なレーンを用意していますので、ウォーミングアップも完璧! 2019ジャパンマスターズ、2021世界マスターズを控えた福岡が熱い!!

会場アクセス:

【博多駅から】

▶西鉄バス: 西鉄バス 博多駅発(都市高) ウェストヒルズ経由野行行き「西市民プール」下車

▶地下鉄~西鉄バス: 地下鉄博多駅→地下鉄姪浜駅

西鉄バス 姪浜駅南口発 三陽高校行き「西市民プール」下車

ウエストヒルズ経由野行行き「西市民プール」下車

ウエストヒルズ経由橋本駅行き「西市民プール」下車

【天神から】

▶西鉄バス: 西鉄バス 天神ソリアステージ前発 ウェストヒルズ経由野行行き「西市民プール」下車

▶地下鉄~西鉄バス: 地下鉄天神駅→地下鉄姪浜駅

西鉄バス 姪浜駅南口発 三陽高校行き「西市民プール」下車

ウエストヒルズ経由野行行き「西市民プール」下車

ウエストヒルズ経由橋本駅行き「西市民プール」下車

▶地下鉄(七隈線)~西鉄バス: 地下鉄天神南駅→地下鉄橋本駅

西鉄バス 橋本駅発 ウェストヒルズ経由姪浜駅南口行き「西市民プール」下車

駐車場 あり(無料) ※ただし、利用可能台数に限りがあり、大会申込時に申請が必要(各チームに1台分)。バックプレート なし バックストロークレッジ なし

アッププール 水深3M・25mプール10レーンと水深1.2M・25mプール7レーンの2面 ※飛び込みは水深3Mプールのスタート台が設置してあるレーンのみ 控入室 1Fレストラン、2Fスタンド全面・ロビー・ギャラリー・スタジオ

札幌会場 (北海道)

6月9日(日)
札幌市平岸プール



会場アクセス:

▶地下鉄南北線「南平岸駅」から徒歩7分

駐車場 なし バックプレート あり バックストロークレッジ なし

アッププール 25m6レーンのサブプール常時あり 控入室 観客席のみ

【PR】平成30年9月6日の北海道胆振東部地震の影響により、札幌市平岸プールは長い期間閉館していました。札幌会場を楽しみにしている皆さん、また平岸プールで泳ぐことができますよ! ぜひお越しください!!

岐阜会場 (岐阜)

6月2日(日)
長良川スイミングプラザ



会場アクセス:

▶JR岐阜駅から市内ループ線バス20分

駐車場 あり(有料) バックプレート なし バックストロークレッジ なし

アッププール なし 控入室 会場内と屋外プールサイド

【PR】織田信長ゆかりの地、岐阜市で初めて日本マスターズ水泳短水路大会を開催します。見上げると岐阜城、金華山のほとりに清流長良川の近くに長良川スイミングプラザがあります。

2018年度日本マスタースズ水泳 長距離大会

日本新記録
おめでとう!

10月27日(土)、28日(日) 愛知県口論義運動公園屋内温水プール(50m)



北山拓人さん けろっぴーず
(25歳区分)
1500m自由形 16分29秒31

2018年は愛知会場のみで開催となった長距離大会。日本マスタースズ水泳長距離大会ではおなじみの、2人の選手が一つのレーンを泳ぐ方式から、ひとりで1レーンを占有して泳ぐ形に変更して開催された。参加者選手は204人と少数ながら、日本記録樹立6個と秋にふさわしい実り多い大会となった。



両国さんぎょ(240歳区分)混合4x200mフリーリレー 10分35秒48
畑中浩和さん、佐藤順子さん、
深谷里美さん、清水照久さん



IBIS(119歳以下区分)男子4x100mメドレーリレー 3分59秒89
河合東人さん、山下雄大さん、
横川誠次さん、川村直也さん



なみはやSC(240歳区分)女子4x200mフリーリレー 11分38秒73
本間二三枝さん、尾崎加津恵さん、
埜下由美さん、下山京子さん

長屋恵子さん
G-FISH
(45歳区分)
400m個人メドレー
5分39秒31



忠内将光さん アトス浜松
(65歳区分)
800m自由形 10分53秒33

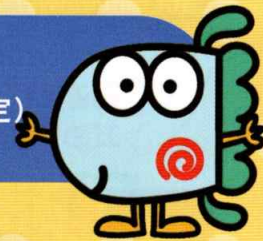
左はプレゼンターの愛知水泳連盟
大橋副会長



- Q:** 短水路では400m個人メドレー日本記録樹立済みですが、長水路も狙っておられましたか?
- A:** 目標タイムが日本記録を上回る5分40秒を切ることでした。
- Q:** 練習で特に気をつけたことは何かありますか?
- A:** どんなときもフォームを意識して泳ぐこと。限られた練習時間で、提案されたメニューをあきらめることなく頑張ることです。
- Q:** 日本記録の感想を。
- A:** 300mのターンで隣の選手に追いつかれ、絶対負けないと決めてフリーを泳ぎました。タイムを確認し、目標タイムと日本新記録の2つが達成できていてうれしかったです。

- Q:** 記録を狙っての出場と思います。どのような練習をされていますか?
- A:** 長距離大会でももちろん日本新記録を狙っておりましたので、大変うれしく思いました。65歳区分に上がった2018年の目標は、400mから1500mの長水路、短水路の日本記録の更新でした。前年から気合を入れて週5回、4000mほどの練習と体幹トレーニング、チューブ引き、食生活の改善などに取り組んできました。年々体力の衰えは感じていましたが、少しでも向上していくよう努力しています。
- Q:** マスタースズ競泳を始めたきっかけは?
- A:** 学生時代にやっていた水泳でしたが、社会人になりなかなかプールからも遠ざかっておりました。中年と言われる時期に気がついたら腹回りが!! 一念発起してスポーツを! と思ったときには、やはり昔から親しんだ水泳が一番でした。泳いでいるうちに「記録更新」の楽しさもよみがえってきました。
- Q:** 長距離種目の魅力は?
- A:** 努力すれば、短距離と違って記録が出る可能性が高い、ということかと思えます。瞬発力がなく、運動神経も飛び抜けて良いわけでもない私は、地道な練習で記録に挑戦しています。学生時代と違って毎年記録が伸びるわけではありませんが、目標を立てて練習に励んでいます。

2019年度 主催競技会年間スケジュール (予定)



■ 日本マスターズ水泳短水路大会(全国29会場) ※予定は変更になることがあります

開催予定日		開催地	会場
3月	30・31日 (土・日)	愛媛 (松山)	松山中央公園プール(アクアバレットまつやま)
4月	7日 (日)	埼玉 (深谷)	アクアパラダイス パティオ
	7日 (日)	長野 (長野)	長野運動公園総合運動場総合市民プール(アクアウィング)
	7日 (日)	滋賀 (草津)	滋賀県立障害者福祉センター室内プール
	7日 (日)	和歌山 (和歌山)	秋葉山公園県民水泳場
	14日 (日)	兵庫 (尼崎)	尼崎スポーツの森
	20・21日 (土・日)	千葉 (習志野)	千葉県国際総合水泳場
	21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」
	21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 (日)	愛知 (安城)	安城市スポーツセンター
	28日 (日)	兵庫 (神戸)	エス・パティオ スポーツクラブ
	28日 (日)	大分 (佐伯)	佐伯市民総合プール
	29日 (月祝)	広島 (広島)	広島県立総合体育館プール
5月	3日 (金祝)	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 (日祝)	東京 (江東)	東京辰巳国際水泳場
	11・12日 (土・日)	岩手 (盛岡)	盛岡市立総合プール
	11・12日 (土・日)	大阪 (門真)	大阪府立門真スポーツセンター(東和薬品ラクタブドーム)
	12日 (日)	福岡 (福岡)	福岡市立総合西市民プール
	19日 (日)	東京 (江戸川)	江戸川区スポーツセンター
	19日 (日)	神奈川 (川崎)	川崎市多摩スポーツセンター
	19日 (日)	石川 (金沢)	金沢プール
	19日 (日)	沖縄 (浦添)	沖縄スイミングスクール浦添校
	24~26日 (金~日)	静岡 (熱海)	マリンスパあたま
	26日 (日)	群馬 (前橋)	ダッシュ前橋スイミングクラブ
	26日 (日)	京都 (京都)	京都アクアリーナ
6月	2日 (日)	埼玉 (川口)	川口東スポーツセンター
	2日 (日)	岐阜 (岐阜)	長良川スイミングプラザ
	2日 (日)	高知 (高知)	高知市東部総合運動場屋内競技場(くろしおアリーナ)
	9日 (日)	北海道 (札幌)	札幌市平岸プール

■ 第36回日本マスターズ水泳選手権大会/ジャパンマスターズ2019(OWS)

9月8日(日) 常滑りんくうビーチ

■ 第36回日本マスターズ水泳選手権大会/ジャパンマスターズ2019(競泳)

9月19日(木)~23日(月祝) 福岡県立総合プール

■ 2019年度日本マスターズ水泳長距離大会

10月27日(日) 口論義運動公園室内プール

■ 第7回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会/ジャパンマスターズスプリント2019

11月30日(土)・12月1日(日) 千葉県国際総合水泳場

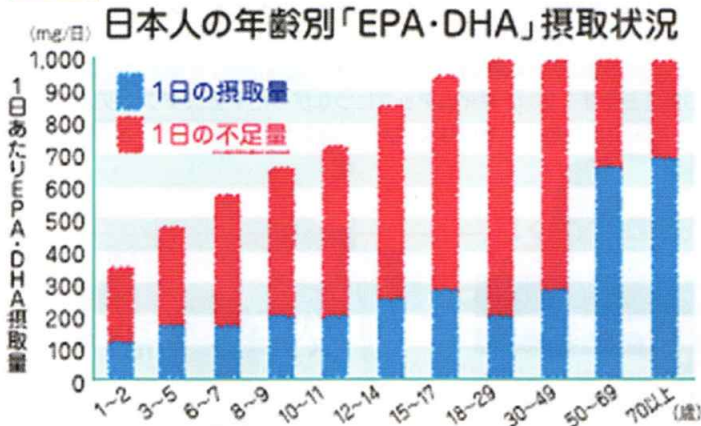
EPAを意識するだけで、 あなたの水泳ライフが変わる

～日々の習慣で差がつくカラダに!～



日本水産株式会社 高橋

グラフ1

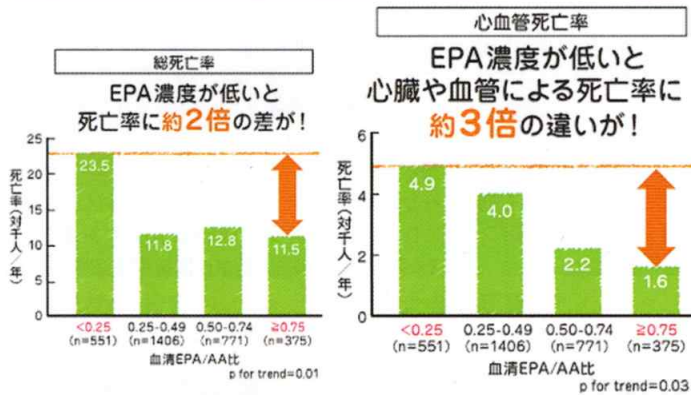


出典:平成17年及び18年国民健康・栄養調査
※18歳未満は「n-3系脂肪酸の食事摂取基準」より算出。18歳以上は「望ましいEPA及びDHAの摂取量」より引用。

グラフ2

血清EPA/AA比別にみた総死亡率及び心血管死亡率

(久山町男女3,103名、40歳以上、2002年～2007年、性・年齢調整後)



調査・発表:九州大学大学院医学研究院病態解析内科学・環境医学 久山町研究室

どの年代もEPA不足!

日本水産(株)は長年EPA「エイコサペンタエン酸」の研究をしてきました。より多くの方へ海の恵みであるEPAの効果効能を知っていただき、たくさんの方を笑顔にしたいと思っています。

EPAは主に青魚に多く含まれ、体内で作ることができない成分のため、意識して食事から摂取する必要があります。効果はさまざま、血液サラサラ、動脈硬化の予防、中性脂肪減少、持久力向上、筋損傷の抑制など多くの機能が注目されています。

健康維持が期待できる1日のEPA摂取目安量は900mgといわれているなか、18

疲れにくい体をつくる!

歳以上の人の平均摂取量は1日450mgで、半分の量しか摂取できていないことがわかってきます。近年、食の欧米化で肉中心の食生活になってきている関係で、すべての年代でEPA摂取不足です(グラフ1参照)。

また、血液中のEPA濃度が低いと、心臓や血管による死亡率に約3倍の違いがあるといわれています(グラフ2参照)。日々の食事でEPAを意識するだけで、健康に差が出るとても重要な成分なのです。

皆さんのように運動をする方がEPAを意識して摂取していると、疲れにくい体をつくるができます。なぜかという、EPA

の効果により血液中の赤血球が柔らかくなるからです。

赤血球は、体内で酸素運搬をする役割をしています。赤血球が柔らかくなることで、滞りがちな毛細血管の末端まで赤血球が形を変え酸素を運んでくれるため、バテにくい、疲れにくいカラダをつくることができます。運動時のキツさやつらさだけでなく、日々の疲れも軽減します。疲れにくい体を手に入れるためにはEPAが大きな役割をしているのです。

毎日元気に過ごし、大会で結果の出せるカラダになるために、EPAを日頃から意識しましょう! ニッスイは毎日の元気をサポートします!



▲EPAを紹介するブース

ジャパンマスターズスプリント2018

第6回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会

11月24日(土)、25日(日) 千葉県国際総合水泳場

第6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759チーム2,987名(女子1,395名、男子1,592名)が25m、50m、100mの頂点を目指した。2日間で世界記録1個、日本新記録15個、日本タイ記録11個が誕生した。日本代表選手によるデモンストレーションスイムでは泳ぎやドリル練習が紹介された。また今回も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。



柿添武文さん(35歳区分)
麻生会計
100m個人メドレー 56秒31

世界記録突破 おめでとう!

今回は200mバタフライ(短水路)でも世界記録を突破、200mと400mの個人メドレーで日本新記録も樹立した。「世界記録は自分でも驚いています。何よりうれしいのは自己ベストを更新したことです。2歳から水泳を始め大学まで真剣に取り組んできた者

が、35歳で当時の記録より速くなったのですから」。29歳のときにフィンスイムを始めた。それが「抵抗を減らして効率よく進む泳ぎ」を追求することになり、タイムアップにつながったそう。「テクニックはセンスではなく、学べば身につくと思います」とキッパリ!

日本新記録おめでとう!



**水野智佳子さん、橋口和羽さん、
福井淳一さん、福井友弥さん**

ザ・スター(男女混合120歳区分)
4×25mフリーリレー 46秒13

混合フリーリレーを組んだのはこれが初めて。各自にノルマが設定されたが「キビシイタイム」だった。ロサンゼルス五輪代表の水野さん、自衛隊員の橋口さんは、それぞれホームプールで練習を積んだ。「引き継ぎはぶっつけ本番でしたが、選手時代の勤を頼りに、男性陣の力を信じて思いきってやりました」と目標達成に晴れ晴れとした笑顔浮かべた。



湯浅美江子さん(60歳区分)
アーデル

25m平泳ぎ 18秒13、50m平泳ぎ 40秒31

25mは18秒、50mは40秒切りを目指していたそうで、日本記録は出たものの少し残念そうな様子。「週3回練習し、スプリントのためにテンポを上げるパワー練習を取り入れています。コーチから「レース前にコーヒーを飲んで身体を温めること、隣の選手を気にしないでいつも通りに泳ぐこと、リカバリーを速く」とアドバイスされて、それをしっかり実践しました」。



都築 功さん(45歳区分)
花鳥水月

100m個人メドレー 57秒83、50m自由形 23秒54

「2種目で日本新が出てうれしいです。個人メドレーは7年ぶりに57秒台が出ました。週3回、誰でもOKの練習会を開き、プールの確保やメニューづくりは私がやっています。3000~3500m週3回、筋トレ週1回。ライバルが集まって泳ぐので、それぞれのレベルが上がっています。大会が終わり、質問され、練習会に誘うと、ほとんどの方が常連になってくれます」。このお人柄が仲間を引き寄せるようだ。



中村史子さん(80歳区分)
柏洋スイマーズ
50mバタフライ 48秒79

「80歳になってから日本新記録が出始めた。まさか50秒切れるとは思ってなかったのでとてもうれしいです。風邪をひいていたのでリレーだけ参加するつもりでしたが、出場して本当に良かったです。キックと呼吸に細心の注意を払い25mは2回に1回、ターンしてからは3回に1回の呼吸は苦しくなくゴールできました」。月に3回のゴルフは90~100で回るとか!再度驚かされた。



塩月智博(25歳区分)
ティップネス川口
25m平泳ぎ 12秒60

「マスターズ大会の参加は2018年から。短水路江戸川会場とこの大会が2回目です。コーチを昨年開始、水中での練習ができない分、陸トレ中心で質の高い練習をやっています。大会では先輩たちに声をかけられとても励みになっています。18年の世界短水路大会では12秒2のベストタイムを出し世界19位、日本9位の結果が出ました。マスターズの大会でベストが出るよう頑張ります」



大崎喜子さん(80歳区分)
STマスターズ関西
50m自由形 36秒98、25m自由形 16秒84

「あまり練習しないほうがタイムは出ますね。長水路も短水路もタイムは36秒台です。スタートとターンが苦手なので飛び込んで浮き上がりにつまずき、今回は世界記録を逃しました。でもウーマンズから5つの大会を経て臨んだスプリント大会でしたが疲れは全く感じません。先日『Number』に初めて載り、皆さんに読んでいただき本当に良かったです」とうれしそうでした。

ジャパンマスターズ スプリント2018 プールサイド の声

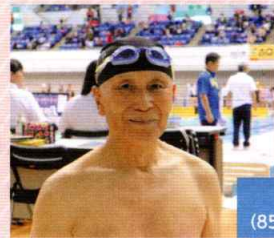
文・写真◎
村山よしみ、森田 好、田中千代実



木村英夫さん、中村一夫さん
(75歳区分)ラン・スイム

仲よしライバル

ラン・スイムで知り合い、年齢も同じライバル同士。100m自由形に出場し、「いつもは中村さんに負けているから、今日はいつ抜かれるかヒヤヒヤしたよ」(木村)、「今日は完敗だな!」(中村)と笑顔で話す。水から上がっても声をかけあう良き仲間。



椎野正敏さん
(85歳区分)セントラル越谷

泳ぐのが好き

64歳で水泳を始める。仲間がマスターズ大会よりメダルを持ち帰ったのを見て刺激を受け、70歳で大会出場。バタフライの呼吸時は体が立つため25mノーブレで泳ぎきる。目標はバタフライの呼吸法を改善し50mに挑戦。



古賀武文さん
(40歳区分)DIABLO

めざせ新記録

DIABLOチーム25人の代表者を務める。2019年は160歳区分のフリー、メドレーリレーが組めるので、チーム一丸となって片っ端から記録を狙っていく。コンセプトは「動けなくなるまで高いレベルで楽しくやるぞ!」。



村瀬寿子さん(45歳区分)、
小谷佐織さん(40歳区分)
稲毛インターナショナル

自称美人コーチ

「秋冬はコンスタントに大会があり、特にスプリント大会は地元千葉の開催なので力が入ります。コーチをやっているけどどの種目も対応できますが、なかなか速くなりません。いろいろ経験して、会員様の細かい質問や悩みにも対応できるよう日々精進しています」



河本健太さん、江藤 啓さん(25歳区分)、
安積栄耶さん(18歳区分)
OVER千五

創立5年で会員50名

「創立5年が経ち会員も50名に。チーム名のように1500mを超える週1回の練習と自主練にも慣れて楽しくやっています。ルールが変わり学生や社会人の選手が参加するようになり、レベルも上がって厳しくなってきたので、しっかり質の良い練習をして頑張ります」



生田弘樹さん(60歳区分)、
桑野美佐さん(55歳区分)
イトマン新百合丘

イトマンから世界へ 塩浦慎理選手に続け

「同じチーム出身ということもあってトークショーに参加しました。塩浦選手の一言一言が練習に生かせる話。大会で争って泳ぐのが好きだから泳ぎ続けます」と生田さん。「イトマンから世界へ、その先頭を泳ぐ塩浦選手に私たちも続きます。2021年世界マスターズ目指し頑張ります」と桑野さん。



平江雅宏さん(応援)、
内藤 隆さん(50歳区分)、
長崎晶美さん(40歳区分)
越後闘泳会

大会で同窓会

「拠点は新潟ですが仲間は各県にいます。今日は平江さんが茨城から応援に駆けつけました」。内藤さんは教師、長崎さんは医師として知識を、泳ぎや体調管理で情報交換しているそうです。2人とも第1回から参加していて内藤さんはメダル獲得の常連者で今回も100m個人メドレーで金メダルを獲得しました。



井野場政子さん
(85歳区分)ヤマトモリ

85歳過ぎて バタフライが上達!

「85歳を過ぎてからバタフライのフォームを研究して楽に泳げるようになったので、個人メドレーも大好きになりました。潜らずにフラットに泳ぐように気をつけています。プールで泳いでお友達とおしゃべりするのが元気の秘訣です」



野口恵子さん(協栄SC深谷)、
大山恵子さん(コナミ西葛西)、
小越尚子さん(ルネサンス松本)

65歳区分1個メ対決の勝負

一緒に組んで100m個人メドレーを泳いだ65歳区分の3人。お互いの存在を意識しながら頑張れたと称え合った。優勝した大山さんは69歳で一番年上。「来年区分アップになるので、今回の優勝は励みになります」とうれしそう。



中野龍さん、井口暢彦さん
(40歳区分)青空会

チームメイトでワンツーフイニッシュ!

「青空会」は福岡の同じスイミングクラブや学校の同窓生で作ったチーム。「仕事で福岡と千葉と離れて住んでいますが、年に一度、この大会で競うのを楽しみにしています」。25m背泳ぎはふたりでワンツーフイニッシュ!



山崎菜々子さん
(30歳区分)チーム戸田

ミズノレーサー賞受賞しました!

「1個メと25m背泳ぎで自己ベストを更新しました。週2~3回の練習ですが、現役のときよりも楽しんで泳いでいるのがタイムアップの秘訣かも。松元克央選手にミズノレーサー賞を授与されて大満足です」



中山七恵さん(25歳区分)、加藤優香さん(30歳区分)、
崎濱秀磨さん(60歳区分)、今田浩市さん(30歳区分)
BLOOM BERG

会社の仲間と混合メドレーリレー

「会社の仲間で作ったチームで、仕事終わりに都内の小学校のプールで練習しています。今回のリレーは60歳の崎濱先輩を筆頭に入社3年目の25歳の中山さんまで精鋭メンバーで組み、エントリータイムより大幅に速い記録を出せました」

私のとっておき 練習メニュー



佐久間公子さん

(江戸川マーメイドSC)

さくま・きみこ

1969年東京都八王子市生まれ。現在・夫と長女(高校1年)、長男(小学6年生)の4人家族。週2日病院受付勤務。中学、高校は卓球部、大学は華道部所属。水泳は44歳から始めた。長男がクロールを泳げるようになった時「自分は25m泳ぐのがやっとだから、長男に負けてしまう!」と思い、近所の水泳教室の初級クラスに週1回通い始める。47歳のときにマスターズ大会に参戦。泳げるようになるのが楽しくてスポーツクラブにも入会。2018年からは大会で自己ベストを出すのを目標にほぼ毎日プールに通っている。100m平泳ぎ 短水路ベスト 1分34秒26 50m平泳ぎ 長水路ベスト 44秒40

○月△日【佐久間流】練習メニュー

■ 練習内容

●W-up	100m×2本	Fr
	100m×4本	1本目Fr、2・3本目スイム・キック・ドリル・スイム / 25mずつ、4本目IM
●Kick	150m×1本	Fr-Fly-Br / 50mずつ(4分)
	50m×6本	Fr-Fly-Br / 2本ずつ(1分05秒)
●Drill	50m×5本	Br 3キック1スイム(1分40秒)
●Pull	200m×1本	Fr イージー(3分30秒)
	100m×6本	75mFr / 25mBa(2分05秒)
●Easy	50m×1本	
●Swim	100m×5本	Br 5本目の最後の25mはビルドアップ(2分20秒)
	25m×2本	Br 飛び込みスタートからダッシュ
●Down	100m×1本	Fr

Total 2,800m

メニュー解説

時期■通常 時間■1時間40分

44歳で水泳を始めてから、上達するのが楽しくてすっかり水泳にはまり、最近ほぼ毎日プールに通っています。

ひとりで練習していた時期もありましたが、今はスポーツクラブのマスターズクラスとマスターズチーム(マーメイド)の練習会に参加しています。

通っているのは家から3分の公営プールと10分のスポーツクラブなので、練習時間は2時間以内。長女や夫が協力してくれているので夜の練習会にも参加できています。

長女には「ママが水泳で体力と健康を維持していれば、おばあちゃんになってもあなたをサポートしてあげられるから」と言って協力してもらっています(笑)。

今回は、毎週水曜日に行われているチーム練習会のメニューを紹介します。大会が近かったので、スタイルワンの平泳ぎをメインにしました。ドリルでは、ストロークの肘をしっかり立てるように意識して泳ぎました。メインの100m×5本は仲間がタイムをチェックしてくれるので、苦しくても頑張りました。心拍数が上が

ってとてもきついです。この練習のおかげで持久力がつきました。

選手にとっては当たり前のことも、私にとっては知らないことばかりなので、練習会のコーチや仲間からいただくアドバイスは新鮮なことばかりです。

47歳で初めて大会に出場し、50m平泳ぎは毎年0秒05ずつタイムが縮まっています。まだまだ伸びしろがあると思っているので、これからも自己ベスト更新を目指して楽しく泳いでいきたいと思っています。

体づくり

楽しく速く泳ぐための

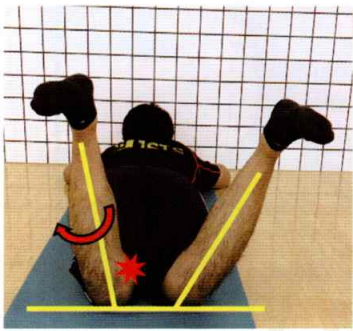


日本水泳トレーナー会議 学術研修部長
兼 マスターズ担当
国士舘大学理工学部健康医工学系
地神 裕史



日本水泳トレーナー会議 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

膝の痛みの予防、改善のコンディショニング



▲図1
左の股関節の内旋制限があると、下腿(膝から下)の外旋が強くなり、膝の内側に負担がかかる

今号では平泳ぎで痛めやすい膝の痛みについて、その原因と予防、改善のためのコンディショニング方法について紹介したいと思います。

平泳ぎでは、図1のように股関節を回しながら、膝から下(下腿)になるべく多く水を当てるようにしてキックをします。うつ伏せで、曲げた膝を外に倒す動きを股関節の内旋と呼び、この動きが柔らかければ柔らかいほど下腿が外に倒れます。しかし、この股関節の内旋の可動域が悪いと、下腿が外に倒れませんが、その結果、股関節ではなく、膝や下腿を無理やり外に倒すような動きが生じてしまいます。このような動きは、膝内側部に

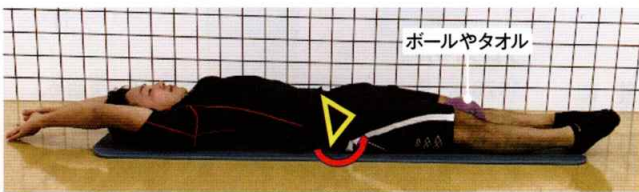


▲図2
左外旋筋群のストレッチ
上半身を多方向へ倒すことで外旋筋群が全体的に伸張される
※20~30秒×1セット
※1日2~3セット行う

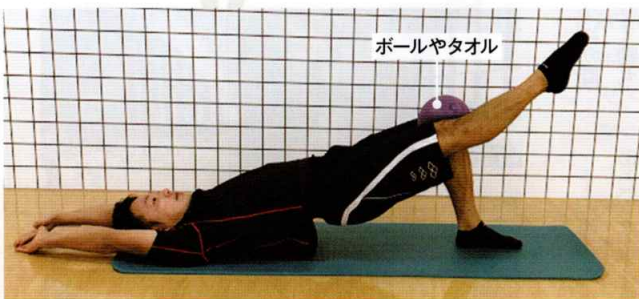
伸張ストレスが繰り返し加わり、炎症が起こることで痛みにつながります。

股関節の内旋制限に対しては股関節の外旋筋群のストレッチが重要となります。股関節の動きは大きく、かつ外旋筋群は股関節を取り囲むように付着しているため、体の向きを変えながら多方向で行うとより効果的です(図2)。

平泳ぎのキックの後半は、股関節の内転・伸展(脚を伸ばしきって閉じる動き)が必要です。このときに使う筋が大殿筋や内転筋で、これらの筋が正しく使えていると力強い推進力につながるだけでなく、膝に加わるストレスの軽減にもつながり、痛



▲図3 大殿筋エクササイズ
骨盤後傾、股関節内転し(両膝でボールを挟む)、お尻に力を入れる
※10回×2~3セット



▲図4 片脚バックブリッジ
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。両足で安定してできるようになったら姿勢を維持しながら片脚を上げる ※左右交互に10回×2~3セット



▲図5
両足スクワット
猫背になったり、腰が反りすぎないように姿勢に注意する。また、膝が内側に入らないよう注意しながら行う
※10回×2~3セット

みの予防や改善に効果的です。

図3~5は股筋群のエクササイズです。股筋群は収縮感がわかりにくい方も多いため、まず図3のように仰向けでお尻に力を入れるところから段階的にエクササイズを進めていくと良いと思います。図3、図4は膝の内側にボールやタオルを挟みながら行うことで、大殿筋と内転筋を同時に強化することができます。

今号では平泳ぎで痛めやすい膝の痛みについてお話ししましたが、膝に負担の少ない効率的なキック動作の獲得は、パフォーマンスの向上にもつながるため、ぜひ今後のコンディショニングの一つとして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



今井亮介さん
(40歳) ワンダーイヤーズ

光州世界マスターズのアンバサダーに就任!

順風満帆なジュニア時代を送り上京。大学生活で待ち受けていたのは腰痛との闘いだ。米国に拠点を移し、オリンピックには手が届かなかったが、福岡世界水泳で故郷に恩返し。いまは現役時代に味わえなかった楽しさをマスターズ水泳に見だし、選手として、大使として、その魅力を発信してくれている。

取材・文◎田中千代実

実績と語学力を生かして 世界マスターズの情報を発信

今井亮介さんは、今年8月に韓国の光州で開催される世界マスターズ水泳選手権のアンバサダーに任命された。米国での留学経験があり、現在は世界の水泳情報を仕入れて国内外にトレーニング方法を発信、水泳アイテムを販売するなどの仕事をしている。輝かしい水泳歴とともに、そのグローバルな人脈と語学力を買われて白羽の矢が立ったのだ。「大役を仰せつかって光栄です。韓国の実行委員会からの情報をSNSなど通じてアジアのマスターズコミュニティに伝えていきたいと思います」と意気込みを語った。

今井さんは6歳のとき、地元福岡のスイミングクラブで水泳を始めた。ジュニアオリンピックに出場、個人メドレーから平泳ぎに特化しインターハイで優勝するなど順風満帆の活躍、オリンピック出場を目標に早稲田大学に進んだ。1年生でインカレ4位という成績でスタートするも、腰痛を発症。入院を繰り返したあと、休養を余儀なくされる。「今から思うと、私のトレーニングの仕方に過ちがあり、アプローチの仕方が間違っていたのだと思います」

大学3年のとき、南カリフォルニア大学への転学を決心する。「高校時代にサンタクララの水泳合宿に行ったとき、人材のプロフェッショナルが揃っていて完璧に構築されたトレーニングプログラムに感動しました。この環境でがんばればオリンピックに行ける!」と思いましたが、

2021年福岡 世界マスターズへ向けて

シドニー五輪出場を目指し、当時の日本ではまだそれほど重視されていなかった体幹トレーニングを中心に地道なリハビリから取り組んだ。メダリストたちと一緒に切磋琢磨しながら、米国で練習を積む。しかし22歳で臨んだ選考会では、当時頭角を現してきた北島康介選手に敗れて、オリンピック出場の夢は叶わなかった。

しかし、そこで終わるわけにはいかない。その翌2001年には故郷・福岡で世界水泳が開催される。今度こそ代表を勝ち取るため、今まで以上の練習に取り組みむことを決意する。心くじけそうになるときも、コーチや仲間を支えられ鬼気迫る思いで水泳と向き合っていた。そんなとき、背泳ぎのメダリスト、レニー・クレイゼンバーク選手から「Pain is temporary, Pride is forever」と声をかけられた。「練習の痛みやつらさは一時のもの、でもやり遂げたプライドは永遠に残る」——この言葉はそのときだけでなく、今でも人生の支えになっているという。

こうしてついに世界水泳の代表を獲得! 家族やお世話になった人たちの前で日本代表としてのレースを披露し、故郷に錦を飾った。

プロフィール

1978年1月、福岡県福岡市出身。6歳から水泳を始め、早稲田大入学、南カリフォルニア大卒。2000年の全米大学選手権100m平泳ぎで、日本人で初めて1分の壁を破る59秒72の短水路日本記録を樹立。2001年福岡世界水泳50m、100m平泳ぎ代表。マスターズでは30歳、35歳区分の100m平泳ぎ世界記録を樹立。現在、株式会社ワンダーイヤーズ代表取締役。2019年韓国の光州で開催される世界マスターズのアンバサダーに就任。



▲2018年、東京都マスターズ短水路50m、100m平泳ぎで日本新記録を樹立したときの今井さん(写真/本人提供)

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

10月21日、「第14回日本海マスターズ水泳大会富山(短水路)」が富山市民プールで開催されました。私たちのクラブ、オーパススイミングスクール高岡から社会人で初参加した叶颯斗(かのう・はやと)くんが18~24歳区分で50m平泳ぎ27秒86、100m平泳ぎ1分00秒79の日本新記録で2冠を達成しました。本人は現在も現役中ながら、メンバーのレベルアップおよびパーソナル水泳教室のコーチとして活躍しています。

世代を超えた生涯スポーツであるマスターズ水泳で、日本のみならず世界マスターズ水泳大会を目標に次代を背負うスイマーです。選手コース&マスターズメンバーの指導に毎日輝く汗を流してくれています。

荒俣千春(オーパスSC高岡)



▲日本新記録で2冠を達成した叶颯斗さん

みなさまからのご便り お待ちしております

日本マスターズ水泳協会では、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、『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。みなさまからのご便り、お待ちしております。



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

マスターズスイマーは美しい!

雑誌や新聞のページは、記事と写真で出来上がっています。プロのカメラマンさんと一緒に取材すると、私が心を込めて多くの文字で書いた記事よりも、たった1枚の写真がそれ以上のことを語ってしまうことがあります。もちろんページは文と写真の相乗効果でよりよく伝えられるものですが、「かなわんわ」と思うような素晴らしい写真に圧倒されることもしばしばです。

50代後半のスイマーが「年をとるとシワやシミができるし、肌は垂れ落ちるし、水着姿がみっともなくなるから水泳はい

いころにやめようかな」と言いました。マスターズ水泳が大好きな私は、年齢を重ねたからこそその素晴らしさを語るができますが、「そのたるんだ肌とシワこそが美しいんだ!」と言いきって説得する力はありませんでした。

そんなとき、マスターズスイマーの生き方とその姿に魅了されて写真撮影を続けている写真家・齊藤文護さんの作品に出会いました。

高齢の方を表現するのに「その年齢には見えない若々しさ」を誉め言葉にすることがありますが、齊藤さんの写真は、年齢を重ねているアスリートの美しさを見事に表現していました。そのスイマーの精神の豊かさとか、凜とした生き方をも想像させるような写真です。

撮影した齊藤さんに人を讃える心や腕があるのはもちろんですが、被写体のマスターズスイマーには、この美しさを醸し出せる素養があることも確かです。長生きをしないとできない深いシワ、それでもアスリートであり続ける精神と生命力、人生を謳歌した真の笑顔はハンパない美しさです。私が文章で尽くせない美しさを写真で見てください!



会員ログインをしていますか？

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ることはありません。

競技者IDと初回ログイン仮パスワードを使ってマイページにログインすると、競技者登録やウェブから申し込みができる大会エントリーができます。また、過去に出場した大会の成績も閲覧可能です。**〈ログインをしたいがパスワードがわからない〉**

●2015年以前から競技者登録されている方

2016年の登録案内時に所属していたチームへIDと仮パスワード記した書面を送付しています。

●2016年以降競技者登録をした選手

新規登録者の登録確認書と共にIDと仮パスワードを記した書類を送付しています。

●書面が手元にない場合

協会ホームページトップページの「お問合せ」より、選手本人か所属チームの責任者が、選手氏名、選手ID、生年月日を記載して仮パスワード再発行希望の問い合わせをしてください。電話での問い合わせでは回答いたしかねます。

〈ウェブから単年登録の選手を終身登録に変更して登録したい〉

マイページの「個人情報の確認・変更」からメールアドレス、住所、電話番号など終身登録に必要な情報を登録すると終身登録での申請ができます。単年競技者登録の選手の個人情報を責任者が追加・修正することはできませんので、終身登録に切り替えたい選手本人に競技者IDでマイページにログインし、情報を入力するよう依頼してください。

マスターズカードや登録者シールに記載のIDでログインします。新規ユーザー登録をして新たなIDを取得しないよう気をつけてください。

〈ウェブからチーム責任者を変更したい〉

ウェブでのチーム責任者変更は下記の手順で行います。

1. 前任のチーム責任者がログインし「メンバー責任者編集」から新しいチーム責任者へ責任者を依頼。
2. 依頼された次の責任者へメールとお知らせが届く(次の責任者の個人情報にメールアドレスの登録がないと依頼をしてもお知らせが届きません)。
3. 次の責任者が「受諾」してサブ責任者になる。
4. 前任の責任者がはずれると、後任がメイン責任者になる。

●責任者からははずれるとログインしてもチーム情報を見ることができなくなります。

●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登録されていれば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1対1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からでないと手続きができません。



札幌マスターズスイミングクラブ

北海道札幌市

◀(写真上)久慈さん、福岡さん、佐々木さん、村田さん。2018年8月の道新杯では長水路の4×50mメドレーリレーで5分53秒02の世界初記録をマーク。(写真下)チームの皆さんと

90代スイマー世界記録へ挑戦

私たち札幌マスターズスイミングクラブは、昭和60年にカナダのトロントで開かれた第1回世界マスターズ水泳大会に参加するため、結成したマスターズチームです。現在の会員数は43名、札幌市平岸プールで月2回練習をしています。

会員の年齢は40代から90代と幅広く、年代を超えた仲間がいること、人とのつながりの素晴らしさを同時に実感しています。元気な90代が3名在籍し、最高齢は95歳です。

昨年、日本マスターズ水泳短水路大会の「360歳区分女子4×50mメドレーリレー」で、2016年に樹立した世界記録を5分40秒08で、メンバーを変えながらも突破しました。若々しくパワフルな女性たちです。

久慈澄子さん(87歳)「マスターズ水泳キーワード9を忘れず、夢は100歳を目標に泳ぎ続けたいと思います」。

福岡なかさん(95歳)「泳いだあとはストレッチが解消します。食事も進むし、よく眠れます。練習や大会で多くの方と出会い情報交換をするのは楽しいですよ。泳ぐことが生きがいです」。佐々木春子さん(86歳)「水の中は楽しい。水に包まれていると安心してリラックスできます。無理なく、楽しく、続けていきたいと思っています。100歳という目標があることが楽しみです」。村田フミさん(95歳)「小樽の海で子供のころから泳いでいます。ここまで続けてこれたのは両親のおかげ、元気でいられるのは水泳のおかげです」。

励まし合う仲間がいたからこそ、続けてこれたのだと思います。私も80歳を超えた今は、記録だけでなく生涯泳ぎ続けることを目標に、大会に出場するため、練習に励むことが楽しみです。今年、マスターズ大会も、北の大地札幌でお会いしましょう。

(文◎会長・大浦敦)

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
2/17(日)	第41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	短	080-2933-5303	1/11(金)
2/17(日)	第3回埼玉県コバトン・ カップマスターズ水泳競技会	埼玉県水泳連盟	川口市立東 スポーツセンター	短	048-666-4141	1/17(木)
2/24(日)	第37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	短	jsc-a-okimi@ sc-mie.jp	1/10(木)
2/24(日)	第6回秋葉山マスターズ(50m) 水泳競技大会	和歌山水泳連盟	秋葉山公園県民水泳場	長	wasf-kyougi@ red.zero.jp	1/24(木)
3/10(日)	第23回神奈川マスターズ短水路大会	神奈川県水泳連盟	さがみはら グリーンプール	短	0466-33-6732	1/24(木)
3/16(土) ~17(日)	FIAマスターズスイミング 選手権大会2019	日本フィットネス産業協会	千葉県国際総合水泳場	長	03-5207-6107	1/24(木)
3/16(土) ~17(日)	東京都マスターズ水泳競技大会(25m)	東京都水泳協会	武蔵野の森 総合スポーツプラザ室内プール	短	03-5422-6147	2/1(金)
3/17(日)	とびおマスターズ2019第24回 静岡県SC協会マスターズスイミング大会	静岡県スイミングクラブ 協会事業企画委員会	浜松市総合水泳場 ToBIO	短	053-448-1387	1/25(金)
3/17(日)	第17回ひのくにマスターズ水泳競技大会	熊本県水泳協会	熊本市総合屋内プール (アクアドームくまもと)	短	080-3982-0045	2/6(水)

第18回FINA世界マスターズ水泳選手権大会

2019年8月に韓国光州市で開催される世界マスターズ水泳選手権大会の公式ウェブサイトは下記URLです。
http://www.fina-gwangju2019.com/masters_eng/