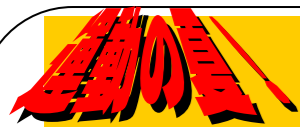


STGを日本一に..... FUNFUN Vol.12

～ふあんふあん～

発行：マスターズ委員会
責任者：委員長 狩俣 智之

楽しく可笑しく!!!



夏の運動は水泳だけじゃない!

真夏を何度も記録している今日この頃、皆様は体調を崩したりしておられませんか？
しっかり水分を取ることはもちろんの事、部屋の中でも冷房を利用し「熱中症」を防ぐように心がけてください。
さて、マスターズ委員会では、先日ビックイベント「第78回STGマスターズ水泳大会」を開催し、215名の方にご参加いただきました。4年ぶりの開催となりましたが、皆さんの笑顔を見ることが出来、楽しい時間となりました。
今後も通信記録会や練習会、水泳に限らず色々なイベントを企画して、ご案内が出来ればと思っております。是非、クラブ、スクール、チームの仲間と楽しい時間を過ごせるようにサポートしてまいります。皆様の応援?をよろしくお願いいたします。
委員長 狩俣 智之

各スクール・クラブ・チームのイベント報告!!

五日市SSが始動!!



3月5日に広島県マスターズ冬季水泳大会に参加致しました。会員の方の参加は1名でしたが、久々にマスターズ競技会に参加となりました。
コロナ前の記録には戻っていない状況でしたが、まずは再スタートとしては良かったのではないのでしょうか。これから次の大会には新しい方をご参加いただけるようにマスターズを盛り上げていきます。
応援宜しくお祈り致します。
(記事 山城コーチ)

元オリンピック&国際水泳殿堂入りの大崎喜子さんによるスペシャルレッスン開催

元オリンピックで国際水泳殿堂入りの大崎喜子さんによるスペシャルレッスンを6月6日(火)、KSCタナベで開催しました。参加者は18人!クロールの泳ぎ方を基本にたくさんの事を教えていただきました。喜子先生の話しを聞きながら手を動かしてみたり、潜って泳ぎを見たり.....



(記事：佐藤委員)

さらに、いくつかの質問にも丁寧にお答えいただき、皆様いつになく真剣な顔で参加されていました!喜子先生、また来てください~♪

Vol.10 発行記念 読者プレゼント 結果

先月号 (Vol.10) で応募いたしました「発行記念 読者プレゼント」の当選者から受け取りました連絡を写真付きで頂きました。
※写真は東広島SSチームの皆様。
今後も記念号などでプレゼントなどをご用意いたします。
是非、「FUNFUN」を隅々までお読みください!
また、皆様のご意見をお待ちしております。(記事 高岡委員)

プレゼント受け取りのご報告を頂きました! ありがとうございます!

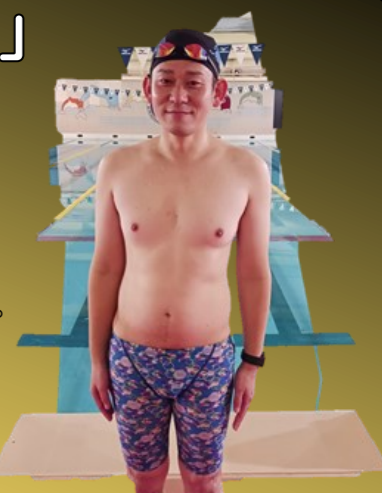


第11回「FUNFUN賞」

五日市スイミングスクール
やまざき けんいち
山崎 謙一 さん

今年はマスターズ大会にどんどん出場していきます!

昨年まではコロナの影響で、マスターズ大会には出場出来ませんでした。今年、コロナも落ち着いてきたので、再スタートとしてマスターズ大会出場を目指して頑張ります。
直近は「もみじカップ」の100m自由形・50mバタフライに出場! 結果は皆様のご想像にお任せします(^_^)
今後も五日市SSで練習を行い、水泳を楽しみたいと思います。(記事 細川委員)



家ではつゝをためてみて!

【股関節まわりの簡単トレーニング編】

股関節周りの筋力を動かし階段を軽快に駆け上がるう!

運動しているのに少しの段差で躓く、引っ掛かるなど起きていませんか? そんな経験を最近した方にはコチラを試してみてください!
加齢とともに委縮しやすい筋肉である、股関節まわりの筋肉を鍛える運動です。この筋肉を鍛えると、歩いたとき、階段を昇ったりするとき、太ももを楽に上げられるようになります。是非軽快なステップを手に入れてみてください! 階段が楽しくなるかも!!



①椅子に腰かけ ②右足の太ももをあげる ③右足を元に戻して ④左足の太ももをあげる

★足を交互に上げ、20回を3セット行うと効果抜群★出来れば毎日!! (記事：細川委員)



楽に泳ぐ為の楽しい練習

～効率的な泳ぎでぐんぐん進む～

長く泳ぐ為に「タッチターン」を覚えましょう!

50m以上の泳ぎをする時にはターンを覚えておくとGood! まずは壁に手をつく基本的なタッチターンから練習しましょう!

【タッチターンの行い方】

- ①泳いで来たらまず壁に手をつきます。
- ②次に身体を壁に引き寄せることが重要!
- ③その後、膝を曲げ、素早く足を壁につける!
- ④壁を蹴るときにはまっすぐの姿勢で行います!

一連の動作を素早くできることが成功への秘訣!
また、右向き、左向きどちらでも出来ると上級者です! 練習してみましょう!



ショートムービーをこちらからどうぞ!



(記事：高岡委員)



第78回STGマスターズ水泳大会 ～結果～

4年ぶりの開催！仲間とともにチームの団体優勝に向けて……。
今年は215名のSTGスイマーが熱気に包まれた会場で、ベストを尽くして戦いました！来年はもっと大勢でもっと盛り上がるように委員会も計画いたします。是非「日本一楽しいマスターズ大会」にご参加ください！



団体優勝
(KSCねやがわ)



ベストマスターズ 大崎剛彦杯
女子 田村 治子 さま
男子 品川 光明 さま



STG連続出場表彰
75回 林 尋康 さま
岡村 康信 さま
50回 芝 恵子 さま
若林 麻子 さま
45回 菅沼 登志子 さま
20回 山本 雅子 さま
三崎 起 さま



世界新記録 樹立
(大崎 喜子)



2分間チャレンジ
優勝 あじさい
準優勝 美女3+SB
第3位 チン魚ガール



名物「THEリレー」
優勝 エス・ハティオ



クライマックス
(多人数リレー)
優勝 KSCねやがわ



レース風景
ベストを出し切って
泳ぎ切りました笑

(記事：狩俣委員)

練習会
予告！！
ラクタドーム

ジャパンマスターズに向けて!

2023年8月30日(水) 10:00~11:30 ラクタドーム サブプール

内容:平泳ぎの泳法レッスンとルール解説

対象:STG会員とそのお友達
※マスターズ協会へ個人登録をされている方

コーチは
狩俣(かりまた)委員長

定員:15名(先着順)

参加費:2000円(入場、利用料・指導料・保険含む)

内容:平泳ぎ泳法・スタート練習とルール確認

申込方法:各クラブ・チーム又はSTGメールへ

今回の練習会ポイント!

- ①水をしっかりとらえる、足の動き
- ②水中姿勢の確認
- ③ルール改定の内容確認

是非、皆様のご参加お待ちしております!

個人からのお申込みはコチラ→「stg@ksc-kk.com」

次回は9月28日(クロール)を予定しています!



マスターズ役員・佐藤から
知っておいてほしいルール!

マスターズ水泳大会シーズン前にルールの確認を!

「折返監察員」からの目!



2023年4月より競技規則が一部変更となりました。

その中の一つで「背泳ぎのゴール直前、頭の一部が5mのマークを過ぎれば、ゴールタッチ時に体が完全に水没してもよい。」というルールになりました。

身体をそらしてゴールタッチをする際、最後水没することがあり、失格となっていました。

だからと言って、無理に潜るのは結構難しいの

ただし、ゴールタッチの際、あおむけの姿勢でタッチしないといけないことは変更ではないので、気を付けてくださいね♪

(記事 佐藤委員)



近畿・中四国地方と主要な水泳大会などの情報

- 第19回FINA世界マスターズ水泳選手権2022 九州大会 【8月5日(土)~11日(金)】
会場:マリンメッセ福岡A館・総合西市民プール 2会場で行われます。
締切:募集終了。
- 2023スポーツ報知マスターズスイミング長水路大会 【8月20日(日)】
会場:東和薬品ラクタドーム メインプール 公認50m×10レーン
締切:2023年7月20日(木)
- 第38回ジャパンマスターズ 【9月14日(木)~18日(月・祝)】
会場:金沢プール
申込:7月19日(水)~26日(水) ※1週間のみとなります、お気を付けください。
- 令和5年度 愛媛県マスターズ水泳短水路大会【10月1日(日)】
会場:松山中央公園プール サブプール 公認25m×10レーン
締切:8月15日(火)~9月5日(火)
- なみはや公認記録会 【10月7日(土)・2024年2月25日(日)・3月23日(土)】
会場:東和薬品ラクタドーム サブプール 公認25m×7レーン
締切:詳しくは右下のQRコードでご確認ください。
各日程随時掲載をしております。



STGグループの情報が満載!

関西のマスターズ情報を中心に閲覧する事が出来ます。

