

# STGを日本一に..... FUNFUN Vol.11

～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!!!

## 今こそ新しい事にチャレンジする時!

気温も上昇し、暖かい日と寒い日が入り混じり、洋服選びが難しい季節になってきました。また、寒暖差が大きいので、免疫ケアなどをしっかり行い、体調管理を大切にしてください。さて、4月は新年度の始まりということもあり、何かを始めるには良いタイミングです。プールやスタジオ、ヨガやマシントレーニングなどなど、今まで利用していないプログラムにもご参加いただき、新しい発見をしてみたいか？案外はまるかもしれません。また、マスターズ水泳では、「STGマスターズ水泳大会」や全国で開催される水泳大会など毎週、毎月のように大会が開催されるなど、シーズンが到来します。少しでも水泳大会に興味がおありでしたら、まずは「STGマスターズ水泳大会」への出場をされてみてはいかがでしょうか？私たち委員会がお待ちしております。 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!!

### ベストスイマーズ賞 コジャック「清水 啓司さん」

日本スイミングクラブ協会 近畿支部が表彰する、「ベストスイマーズ賞」をコジャック会員の清水啓司さんがみごと受賞されました。おめでとうございます。こちらの賞は高校生からマスターズまで近畿で約10名、滋賀県からはたったの2名しか受賞者がいないという、大変名誉な賞となります。



清水さんはこれからもマスターズ水泳を楽しみながら続けたいとのこと。これからの記録が楽しみです。  
(記事：コジャック 岡田コーチ)

### 移動範囲を広げて 泳ぎにつなげるトレーニング!

KSCタナベ スポーツアカデミーのマシルームがリニューアルオープンしました！以前までのウエイト系（おもりを持ち上げるマシン）から油圧式のマシンに変更し、年配の方でも自分の体力、筋力に合わせてトレーニングが可能になりました。水泳だけでなく、他のスポーツでも必要な筋肉トレーニングや関節の可動域を広くする効果もあるので、皆さん利用されております。ここでしっかりトレーニングを行って、外のウォーキング、水泳、その他スポーツに役立てましょう！  
(記事：佐藤委員)



## 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」にたくさんのご応募いただき、誠にありがとうございます。厳正な抽選のうえ、ご当選いたしました方には、素敵なプレゼントをご用意しております。準備が出来次第、各クラブへ郵送を行いますので、お受け取り下さい。なお、残念ながら抽選に漏れた方にもささやかなプレゼントをご用意しております。これからも、マスターズ委員会が発行する「FUNFUN」をどうぞよろしくお願いいたします。

豪華なプレゼントは各クラブよりお受け取り下さい。

当選者の方にはこちらの商品が届きます！ありがとうございました！



## 第10回「FUNFUN賞」

KSCタナベ スポーツアカデミー  
すやま とめこ  
須山 とめ子 さん

90歳を超えても週1・2回のトレーニング練習は欠かせません!

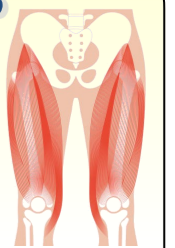


KSCタナベ スポーツアカデミーには今年で91歳！現役スイマーが頑張っておられます！プールレッスンには週3回程度！スイムトレーニングは週1回～2回、なんと40分で1000m泳ぐレーンに入って若手と一緒に泳いでおります！昨年STGマスターズ記録会にも出場し、見事優勝！過去には全国50傑ランキングでベスト3に入るなど、好成績を収めております！今後もKSCタナベの仲間と一緒に健康で泳げることを楽しみにしています。  
(記事：佐藤委員)

## 家ではつゝをためてみて! 太ももの筋力を高めて 運動効率を上げよう!

【太ももの前側 簡単トレーニング編】

太ももの前側（大腿四頭筋）は、身体の中で最も強く大きい筋肉の集まりとも言われています。なので、筋肉量と比例して基礎代謝も上がり、ダイエット効果が期待でき、太りにくい身体づくりにも役立つかも!?さらに見た目の変化も分かりやすい筋肉です。簡単なトレーニングを下記に紹介しております。是非お試しください！  
回数は左右10回を3セット ポイントはゆっくり動かし、足首を立てて行くと効果抜群!



①椅子に腰かけ ②右足をまっすぐ伸ばす ③右足を元に戻して ④左足をまっすぐ伸ばす

両足一緒に上げるともっと負荷がかかるので、男性の方にオススメです!  
(記事：エス・パティオ 鶴野ヘッド)

## 楽に泳ぐ為の楽しい練習 ~効率的な泳ぎでぐんぐん進む~

### 身体の内ねりが楽になるための秘訣の1つ!

背泳ぎは身体を「横に向ける（ひねる）＝（専門用語で「ローリング」といいます）」と手の回転がスムーズに大きくなり、とても楽な泳ぎが期待できます！  
その練習として、

- ①手を「気を付けの状態」で背面キック。
- ②横に向いた状態で、左右5秒程度キープ。
- ③肩を水面に上げて、揺らさず注意。
- ④左右の切り替えしを素早く、安定させて!
- ⑤頭が動かなければ上級者!

ローリングを行って腕を大きくまっすぐ伸ばして回すとすく綺麗な泳ぎになります！是非、お試しください!

ショートムービーをこちらからどうぞ!

(記事：高岡委員)



STGチーム ～スクール紹介～

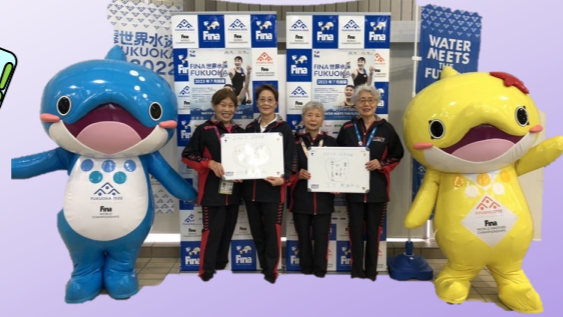
# 「ST関西スイムチーム」

第11弾!

## 世界最強のチーム!



チームとしての世界新記録樹立は  
いくつほどあるでしょうか?  
個人はもちろんの事、リレー種目でも数々の世界新記録、日本新記録を樹立し、日本だけでなく、世界でも名をはせる「ST関西スイムチーム!!」  
今年は「世界マスターズ水泳選手権」や「STGマスターズ水泳大会」にも  
出場し、さらなる活躍を期待しております!  
ST関西チームはプールを持たないチームですが、クラブSTEPが主催している  
公認プールを利用したレッスンでも練習を行っております。  
一度世界最強のレッスンを一緒にいかがですか? (記事: 佐藤委員)



練習会  
予告!!!  
ラクタドーム

## 短水路マスターズ水泳・STGマスターズに向けて!

2023年5月18日(木) 10:00~11:30 ラクタドーム ダイビングプール

内容: 背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: 背泳ぎ泳法・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伸びのある背泳ぎで楽にスピードアップ
- ②スタートと浮き上がりのレッスン
- 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6月15日(平泳ぎ)を予定しています!



誰かに  
言いたい!

## すいいのまゆちしき ～バタフライ編～

### ～平泳ぎから生まれたバタフライ!～

昔、平泳ぎ泳法のルールは「うつぶせで、左右の手足の動きが対称的な泳法」という簡単な事しか記載されておらず、色々な形で泳がれていたそうです。1935年にアメリカの選手が現在のバタフライのような手の掻きの新型泳法を開発し(脚の動きは平泳ぎのまま)、ベルリンオリンピックで好成績を収め、しばらくの間は、従来のカエル泳ぎ(平泳ぎ)とバタフライのような手の動きの平泳ぎ、そして潜水泳法(当時は潜水の距離に制限はなかった)の3種類が入り交じる状態が続いていたとのこと。ただ、研究が進むにつれ“新型泳法”とされるバタフライのような手の動きの泳法はカエル泳ぎ(平泳ぎ)とのタイム差が大きくなり、1955年に国際水泳連盟が「バタフライ」という種目を新設し、平泳ぎとは別の泳法となりました。現在、平泳ぎ競技でバタフライキック(スタート・ターン後のひとかきひとけり動作中の1度のバタフライキックを除き)は認められていないので、昔は一緒に泳ぎなので失格にはならないのでは?ということにならないようご注意ください! (記事: 高岡委員)



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!

背泳ぎを泳いでいるとき、どこを見て泳いでいますか?  
壁を気にして下を向いたり、下を向いてゴールしたりしていませんか??  
背泳ぎは、常におおむけの姿勢(折り返しの動作中を除く)で泳がないといけないというルールがあります。  
おおむけの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し90度未満となります。  
簡単に言うと、背中が見えたらアウト(泳法違反)です。  
プールには、壁から5メートルの位置に旗があるので、「旗から何回手を回したら壁につくのか、または、折り返しの動作を始めるのか。」回数を数えながら泳いでみてください。  
最後に、折り返し後足が壁から離れたときにはおおむけの姿勢に戻っててくださいね!



## 近畿・中国地方と主要な水泳大会などの情報

### ●日本マスターズ水泳 短水路大会 【4月2日～6月4日 全国26会場】

関西会場: 4月29日(土・祝) 尼崎会場(尼崎スポーツの森)  
5月13日(土)・14日(日) 門真会場(東和薬品ラクタドーム)  
5月28日(日) 京都会場(京都アクアリーナ)  
四国地域会場: 4月2日(日) 松山会場(アクアパレット)  
5月21日(日) 高知会場(くろしおアリーナ)  
締切は各会場によって異なります。クラブ・チームへお問い合わせください。

### ●第78回STGマスターズ水泳大会 【6月11日(日)】

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: 2023年5月上旬 ※STG各クラブにご確認ください。

### ●大阪マスターズオープン【7月1日(土)】・関西マスターズ2023【7月2日(日)】

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: 募集終了。

### ●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: 2023年6月28日(水) ※出場には「参加標準記録」の突破が必要となります。

### ●第38回ジャパンマスターズ 【9月14日(水)～18日(月・祝)】

会場: 金沢プール  
締切: 只今未公開の為、後日ホームページに掲載予定。



## ● STGは世界へ羽ばたく! ～世界マスターズ水泳情報～

申込開始!  
只今受付中!!

## さあ!今から世界に向けて準備開始! 2023/8/5-8/11 マリンメッセ福岡A館・総合西市民プール

世界マスターズ水泳選手権のエントリーも完了し、さあこれから世界に向けて練習っ!と意気込んでいる真ただ中だと思います。

さて、マスターズ委員会では、サポート申込をされた方へ世界マスターズ水泳選手権でよい記録を出して頂くよう、50mプールでの練習会を6月～7月に予定しております。

50mプールはなかなか泳ぐ機会がないので、大会ぶっつけ本番ではなく、一度でも泳いでおくと慣れにもなりますし、何と言っても、安心にもつながります。

是非、皆さんと一緒に練習出来ればと思います。

詳細はHP又はSTG世界マスターズLINEグループにてご連絡いたします。

たくさんのご参加お待ちしております。



サポート申込の方は  
スタッフがサポート  
いたしますので安心です!  
(記事: 狩俣委員)

世界マスターズ水泳選手権 情報 (4月20日時点)

2会場の振り分けは 出場人数により年齢区分別で振り分け  
例) 2日目 西市民プールは60歳以下のレースを開催

3日目 西市民プールは50歳以上のレースを開催など  
その日によって年齢区分で会場が変わる可能性があります。

会場の決定は6月28日以降、エントリー締切後に発表されます

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。

