

STGを日本一に.....

FUNFUN Vol.14

～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!!!

2024年！「新しい事」も「継続」も楽しむ！

2024年のスタートです！新たな気持ちで新しい事にチャレンジするぞ！と意気込むことも大切ですが、今やり続けている事を継続することも大事にしよう！と、私も昨年から・・・を行っているので今後も継続しつつ、新しい事にチャレンジしようと気持ちだけは持っています。さて、今年は何んと言ってもパリ五輪！スポーツ界は大変盛り上がる事が予想されます。マスターズ委員会としても、一流の選手に負けないぐらい、一流と呼ばれる委員会を目指して、「FUNFUNの発行」「STGマスターズ」「マスターズ練習会」などなどたくさんの方が参加できる企画を行っていく予定です。興味のある企画があるときには是非ご参加いただくと幸いです。2024年、皆様にとって自分が活躍できる、楽しめる、仲間が増える年にしていきたいと思います。マスターズ委員会もしっかりサポートさせていただきます。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！！

大崎喜子さん(ST関西) NHK「ちやうんちやう」に出演！

大崎喜子さん(ST関西)がNHKの番組に出演されます。是非皆さんご覧ください！

大崎 喜子さん NHK (ちやうんちやう?) の番組に出演！



大崎 喜子さん (ST関西)
現在 世界記録樹立数 286回
(2023年10月現在)

2024年1月13日(土) 20:15～ ※近畿圏のみ放送

番組の中ではちょっとしたクイズもあります。皆さんも一緒に考え下さい！

(記事：マスターズ委員会)

KSCタナベ スポーツアカデミー 年末恒例「華麗なる年末108スイム」を実施

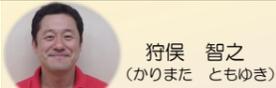
今年で3回目の開催となった108本スイム！もう恒例行事になりつつある・・・。2023年は15名の方が参加されました。途中休憩を入れながら約2時間・・・。108本を完泳。先頭は毎年選手コースの子どもたちが泳ぎ、成人・ジュニアの交流の場にもなっています。成人は子供に負けにくいぐらい、元気な泳ぎを見せています！エネルギーをもらっている??最後にみんなで集合写真を撮りました♪家が見えるところに飾ってくださいね(笑)2024年も頑張るぞー！



(記事：KSCタナベ 佐藤コーチ)

2024年マスターズ委員たちの決意!

有言実行!



狩俣 智之
(かりまた ともゆき)

- ・STGマスターズ 500人
- ・好きな事を好きにだけ!
- ・躍動の1年へ!GO!



高岡 大学
(たかおか だいがく)

- ・STGマスターズで千里を団体優勝へ導く!
- ・ダイエットを考える?かな



佐藤 瀬莉
(さとう せり)

- ・マスターズを盛り上げる!
- ・一目ぼれで買物しない!
- ・今年めっちゃ楽しむぞ!



細川 昌幸
(ほそかわ まさゆき)

- ・目標を持って取り組む
- ・緊張感を楽しむ
- ・25m自由形13秒台!

FUNFUN 第13回「FUNFUN賞」

三原スイミングスクール

ふくしま ひろこ おさむ

福島 弘子 さん・収 さん

～夫婦共に30年 仲良く 毎日の元気に!～



三原SSは30周年を迎え、会員様の中にも30年を迎えられたご夫婦「福島ご夫妻」がいらっしゃいます。

長きに亘り、三原SSを愛して頂き、心より感謝いたします! 福島さんは仕事が忙しいところから、夫婦で通っており、行くのが億劫な時お互いを励まし合いながら「家庭的な雰囲気のリジム」なので肩肘張らず30年続けて来られました。ポチポチやるのが長く続けるコツ!キラキラ輝く先輩方を見習って、2人で続けます。との事!

(記事：三原SS 松浦 コーチ)

家ではつゝをためてみて!

【ダイナミックストレッチ～その2～】

勢いをつけるのではなく、じわじわ動かす事がポイント!

今回もダイナミックストレッチの紹介です。身体全身の筋肉をじわじわ動かし、心拍数を少し上げることからウォーミングアップの期待も出来、怪我をしにくくします。さて、今回ご紹介するのは「背中」・「腰」・「股関節」などを動かすダイナミックストレッチです。特に冬場は筋肉が冷え、身体が動きにくいので、ゆっくり身体を動かすことを意識するようにご注意ください。一気に動かし過ぎると身体を痛めることになるのでお気を付けください。

①



②



③



左右繰り返し返す
股関節・太もも・臀部・体側などを刺激!

①片足を前に出し腰を落とす ②左右に身体を傾ける ③身体を横に向けて腰を再度落とす

★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：高岡委員)

ご存知ですか?

楽に泳ぐ為の楽しい練習

～効率的な泳ぎでぐんぐん進む～

～ターンを覚えて長い距離にチャレンジしてみよう!!～

長い距離を泳ぐ場合にはターンが必須。上手にターンが出来れば、長い距離も楽しんで泳げる?今回は前向きに回る高度なターンではなく、比較的簡単な「横向きターン」のご紹介です。手が壁についてから身体を横に向ける為、顔をあげて『呼吸』出来る事が最大のポイント!慌てず、ゆっくり呼吸することで、身体への負担が少なくなり、長い距離を泳ぐことに繋がります。是非練習を行って、長い距離を泳ぐことにもチャレンジしましょう!



ポイント①
壁に手が着いたら肘を曲げる事!



ポイント②
慌てず、ゆっくり呼吸を!



ポイント③
壁から身体が離れないように!



ポイント④
壁を蹴る時はまっすぐの姿勢!

※競技会で行う場合、自由形のみ可能なターンとなります。競技会ではバタフライ・平泳ぎは両手で壁につかなくてはならず、片手で壁につくと失格になります。また、背泳ぎでは壁に手をつく前に背中が見える(肩が90度以上開く)と失格になるので競技会に出場の際はご注意ください。(本号裏面にバタフライターンの手のつき方を紹介しています)

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~

「大正STスイムチーム」第12弾!

2024年のSTGマスターズは「ST大正」が復活!?

「KSC大正」は、泳力向上、健康維持増進に熱心な方ばかり! レッスンで泳ぎ、その後自主練習にプライベートレッスン!
 有料・無料レッスン共に、20名以上のお客様が参加されます!
 大正初のイベント「ビデオレッスン」では、満員御礼となりました!
 休憩中には、お客様同士で泳法を教え合い、ストレッチを行っているのを見かけます!
 また、他の施設からの利用者もレッスンに参加され、利用者同士のつながりができ、和気あいあいとした雰囲気で行っています。
 今年もスタッフ丸となって、より皆様との結束を固められるよう様々なイベントを行い、水泳大会への出場なども行うことで皆様の生き甲斐作りにつなげます。(記事: KSC大正 小田コーチ)



STG通信記録会の結果

第2回通信記録会 総参加数 87名となりました。
 出場された皆様、大変ありがとうございました。
 また、入賞された方! おめでとうございます。
 初めて記録測定された方も競技会に出場されている方も
 今後、もっと楽しいSTGマスターズ水泳大会などの出場もお待ちしております。



○各種目の優勝者の方々

距離	種目	性別	氏名	所属
25m	自由形	女子	柳原 凧陽	三原
25m	自由形	男子	狩俣 智之	タナベ
25m	平泳ぎ	女子	村田 陽世	三原
25m	平泳ぎ	男子	柳田 和亮	リーズ
50m	自由形	女子	柳原 凧陽	三原
50m	自由形	男子	前川 和男	パティオ
50m	平泳ぎ	女子	広瀬 カヤ子	おおとり
50m	平泳ぎ	男子	木村 宏	コジャック
100m	個人メドレー	女子	立平 知実	東広島
100m	個人メドレー	男子	木村 宏	コジャック

距離	種目	性別	氏名	所属
25m	背泳ぎ	女子	南場 孝子	千里
25m	背泳ぎ	男子	田中 健吾	パティオ
25m	バタフライ	女子	柳原 凧陽	三原
25m	バタフライ	男子	田中 健吾	パティオ
50m	背泳ぎ	女子	阪上 美津代	千里
50m	背泳ぎ	男子	前川 和男	パティオ
50m	バタフライ	女子	柳原 凧陽	三原
50m	バタフライ	男子	浜本 大史	三原

おめでとうございます!
第3回の連覇に向けて
日々練習に励んでください!

○各リレーの優勝チーム

- 女子 4×25m メドレーリレー KJ美女120% (コジャック)
- 女子 4×25m フリーリレー オオマクラブ (リーズAC)
- 男子 4×25m メドレーリレー 東広島SS (東広島SS)
- 男子 4×25m フリーリレー 東広島SS (東広島SS)
- 混合 4×25m メドレーリレー SMNS (KSC千里)



○各スクール対抗コーチ対決! エキシビジョンマッチリレー 優勝

東広島SSチーム



(記事: 狩俣委員)

練習会
予告!!!
ラクタブーム

新鮮! ウェーリングを使ったレッスンを行います!

2024年1月18日(木) 10:00~11:30 ラクタブーム サブプール

内容: クロール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: クロール泳法・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

今後は2月15日(木)・3月7日(木)に予定しております!

今回の練習会ポイント!

- ①呼吸姿勢と方法。
- ②水中姿勢とリカバリー(腕を回す動き)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こちら→「stg@ksc-kk.com」



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出場前にルールの確認を!

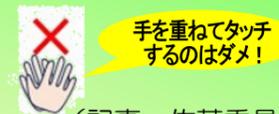
「折返監察員」からの目!

バタフライを泳いでいるとき、両手同時に壁へタッチしていますか?
 練習の癖でついつい片手で、、、なんていうことはありませんか?
 バタフライは、両手が同時に離れた状態でタッチするルールです。
 あまり知られていないのが「高さが違って大丈夫な点!」(下記参照)
 折り返しのタッチはもちろん、ゴールタッチまで疲れてついつい片手! なんてことにならないよう気をつけてくださいね。

壁への
手のつき方が



詳しくは各スクールのコーチへ確認を!!



手を重ねてタッチするのはダメ!

(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

●新春マスターズスイムミート2024【1月27日(土)・28日(日)】

会場: 東和薬品ラクタブーム メインプール 公認25m×7レーン
 締切: 2023年11月20日(木)~開始 定員 2,000名

●なみはや公認記録会【2月25日(日)・3月23日(土)】

会場: 東和薬品ラクタブーム サブプール 公認25m×7レーン
 締切: 詳しくは右下「MS MASTERS SWIMM MEET」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。

●日本マスターズ水泳短水路大会【4月~5月予定 全国25会場程度(未定)】

会場: 全国約25会場で行われる予定です。詳しくは日本マスターズ水泳協会 ホームページでご確認ください。
 ●日本マスターズ水泳協会QRコード ↓↓↓↓↓

●第79回STGマスターズ水泳大会【6月2日(日) 予定】

会場: 東和薬品ラクタブーム サブプール 公認25m×7レーン
 締切: 4月末ごろを予定

※STGマスターズは初心者でも楽しめるアットホームな水泳大会です!
 STGからマスターズ水泳を始めてみませんか?



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。

