

STGを日本一に.....

FUNFUN

~ふあんふあん~

Vol.15

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!!!

シーズン！運動の季節がやってきました！！

2024年が始まりもう4月です！今年立てた目標に向かって突き進んでおられますか？さて、今年のスポーツ界はなんとと言ってもパリ五輪開催で盛り上がるのは間違いありません。ぞくぞくと各種目で選手、団体が「五輪出場」とのニュースが日々取り上げられております。マスターズ委員会も6月の「STGマスターズ水泳大会」に向けて、着々と準備を進めております。パリ五輪に負けたくないぐらい多くの方が楽しく、笑顔で参加できる大会へとなるよう、新しい試みにも挑戦しています。是非ご興味のある方はお友達とご参加お待ちしております。また、委員会では毎月ラクタブドームにてマスターズ練習会を実施しています。「楽に・綺麗に・速くなる」を基本に笑いの絶えない練習を行っています。是非クラブから一歩外に出て、新しい仲間と練習しませんか？

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！！

1月8日(月)
開催!!

エス・パティオ 歩俱樂部U-NO

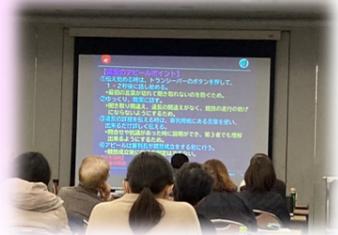
65回目を迎えたの歩俱樂部U-NOは、2024年初めのウォーキングとなったので、太山寺の近くにある不動明王「摩崖仏」を拝みに行きました。太山寺の摩崖仏は、鎌倉時代に作られたもので、今でもくっきり鮮やかに残っております。昔の修行僧がきつと強い思いを込めて像を作ったからこそ綺麗な姿で残っているのでしょう。まさにパワースポット！今年も良い事がありそうです。



(エス・パティオ 鶴野ヘッドコーチ)

マスターズ委員も ルールの再確認を行いました!

3月3日(日)に日本マスターズ水泳協会が開催する「マスターズ役員講習会」に委員3名が参加してきました。マスターズ水泳のルール改定の再確認や役員を行う上での注意点などしっかり勉強してきました。裏面でも紹介しております「折返監察員からの目」でも色々なルールをお知らせしています。STGの皆さんだけでなく、出場する皆様が失格にならないようにこれからも詳しいルールをお伝えしていきます。



(記事：佐藤委員)

今年も行います！通信記録会!!

今からでも十分間に合います！目標を持つことが楽しむコツ!!!

2024年も10月に「STG通信記録会」を行うよう準備を進めております。25m泳げる方ならどなたでも参加が出来る記録会！普段泳いでいるプールで参加が出来、同じ仲間とリレーが楽しめるところが魅力です。是非、記録会を目標にレッスン参加をしてみたいかがでしょうか？



第14回「FUNFUN賞」

KSCねやがわスポーツクラブ
やまもと みやこ
山本 宮子 さん

~練習熱心!! 世界マスターズ水泳にも出場~



練習熱心で、水泳に対して、非常にまっすぐな山本さん。マスターズ練習会にも何度も参加され、世界マスターズ水泳にも出場しました！すこし早とちりな面もあるけども、大会にも積極的に出場され、目標を掲げて日々努力してるのには、尊敬に値します!!これからも、元気に永く泳ぎ続けて、STGマスターズやジャパンマスターズへの出場を目標に！

(記事：KSCねやがわ 古山ヘッド)

家ではつゝをためてみて! どの泳法にも大事! 「肩甲骨まわりの動的ストレッチ」

背中に位置する肩甲骨周りはストロークの可動域を保つ上で重要です。ストレッチでほぐせていないと、ストロークの可動域が狭くなってしまいます。練習前や試合前には、以下のようなストレッチがおすすめです。



①のように膝をついた状態で肩の高さで肘を伸ばします。
ポイント①
この時に肩甲骨が前に動いている(開いた状態)にします。
②肘を床と平行に後ろに引き肘を曲げます。
ポイント②
肩甲骨を内側に寄せて引くことが大事!

毎日10回程度行う事で
肩まわりの可動範囲が大きくなり、
大きな泳ぎや肩こり解消に役立ちます!

(記事：細川委員)

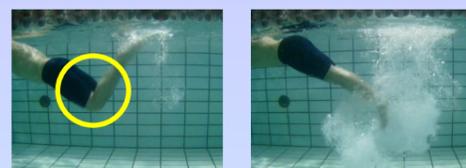
ご存知ですか?

楽に泳ぐ為の楽しい練習 ~効率的な泳ぎでぐんぐん進む~

~バタフライのキックは「水を押すイメージで」~

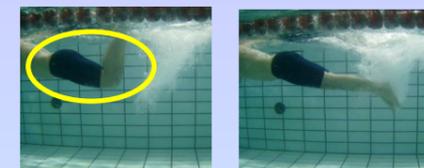
今回はバタフライキックで「水しぶき」と「大きな音」を出さずに打つコツをお伝えします。膝の曲げ伸ばしだけでキックを行うのではなく、「膝」を下げる動作を覚えることが重要です。膝を下げることによって、膝から足の指先までの部分で水を斜め後ろに押さえるイメージで動かすことがポイントです。また、足首に力を入れないこともポイントの1つです。このキックを覚えることにより疲れにくいキック、バタフライになります。

良い膝の使い方



膝の位置(深さ)が違う。
泡が底まで到達している。

悪い膝の使い方



膝の位置(深さ)が変わらない。
泡が足より下にいてない。

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~

「TEAM STEP」 第13弾!

2023年の世界マスターズ水泳にも出場! チーム旗も観覧席に登場



TEAM STEPはプールを持たないチームですが、毎月1度「東和薬品ラクタブドーム」でフォーラムを開いており、チームの方が熱心にレッスンを受けておられます。すごいのはそのレッスンを行っているコーチ2名。なんと元オリンピック選手でマスターズ水泳界のレジェンド「大崎喜子コーチ」と元オリンピック代表「大崎芳栄コーチ」という豪華すぎる2人がレッスンしています。しかも、手取り足取り、個人個人にあった泳ぎを細かくアドバイスするといった内容。是非、レッスンを受けたいという方はステップまでお問い合わせください。また、大崎喜子コーチのレッスンは不定期に色々なプールで行っていますよ! (記事: 高岡委員)



第79回STGマスターズ水泳大会のご案内

1981年(昭和56年)に始まりました「STGマスターズ水泳大会」も今回の開催で79回目! 「日本一楽しい水泳大会」を基に歴史を刻んでいます! 楽しいからこそ長く続く! 皆様で参加してみませんか?

どの泳ぎでも25m泳げれば出場が可能!
マスターズ水泳協会への登録がなくても
ご参加いただけるようになりました!
 皆さんお誘いして楽しい水泳大会へGO!

- 【日時】: 2024年6月2日(日)
 【会場】: 東和薬品ラクタブドーム(門真市)
 【参加資格】: 25m泳げる方
 【参加費】: 参加費800円・1種目 1800円 リレー400円
 【競技種目】: 自由形 25m・50m・100m・200m
 背泳ぎ 25m・50m・100m・200m
 平泳ぎ 25m・50m・100m・200m
 バタフライ 25m・50m・100m・200m
 個人メドレー 100m・200m
 フリーリレー 4×25m・4×50m(男女・混合)
 メドレーリレー 4×25m・4×50m(男女・混合)

「STGマスターズ」は他の水泳大会とここが違う!



●STGの始まりは入場行進から!
 クラブ紹介を兼ねて、入場行進を行います! 入場後、みんなで楽しい準備体操もします!



●クラブ対抗障害物ルー! 名物「THEリレー」
 やって楽しい、見て楽しい! 開会式から笑いがこぼれる障害物リレー! 是非出場してみてください!



●第1泳者はコーチ対決! これぞ本気!
 コーチが本気で泳ぐ姿を見たことありますか? プライドをかけた一勝負! どのコーチも負けられません!



●家族、仲間、親子で楽しむ、2分間チャレンジ!
 速く泳がないのも難しい! レースではなく2分ピッタリに泳ぐリレー! 力を合わせてピッタリを目指せ!



●大会終了後はプチパーティーで表彰式を行います!
 過去には「まぐろの解体ショー」まで実施したパーティー。今回はプチパーティーで楽しんで頂きます。

コーチが本気で泳ぐ
 カッコいい姿を
 たまには見ないと
 いけませんよね♪

(記事: 狩俣委員)

練習会
予告!!!
ラクタブドーム

2024年4月18日(木) 10:00~11:30 ラクタブドーム 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: 20名(先着順)

※20名を超えた場合、コーチ2名での開催となる場合があります。

参加費: 2000円(入場、利用料・指導料・保険含む)

内容: 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コチラ→「stg@ksc-kk.com」

今後は5月16日(木)・6月13日(木)に予定しております!

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出場前にルールの確認を! 「折返監察員」からの目!



前はバタフライは両手同時に壁へタッチするルールでした。
 (詳しくは前回のFUNFUNをチェック♪)

今回も引き続き、バタフライのタッチについてのお話です。
 バタフライには、「両腕同時に水中を後ろへ動かし、両腕同時に水面上を前へ戻す」という泳ぎのルールがあり、タッチ間際であっても後ろへ動かし両腕は、壁との距離が合わず「ぶつかる!!」となっても両腕は水面上で前へ戻さないといけません。
 水の中で戻してしまうと違反になり、残念ながら失格となってしまいます。
 折り返しのタッチ、ゴールタッチの際にはご注意ください。
 (もちろん、壁とは喧嘩しないように、、、!) (記事 佐藤委員)

詳しくは
各スクールの
コーチに確認を!

近畿・中四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~5月 全国28会場】

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 関西会場: 4月28日(日) | 尼崎会場(尼崎スポーツの森) |
| 5月11日(土)・12日(日) | 門真会場(東和薬品ラクタブドーム) |
| 5月26日(日) | 京都会場(京都アクアリーナ) |
| 四国地域会場: 4月6日(土)・7日(日) | 松山会場(アクアパレット) |
| 4月29日(月・祝) | 広島会場(広島グリーンアリーナ) |
| 5月19日(日) | 高知会場(くろしおアリーナ) |



その他会場は
協会HPより
→→→



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。 ※上記関西会場は選手席サポートをあり

●第79回STGマスターズ水泳大会【6月2日(日)】

会場: 東和薬品ラクタブドーム サブプール 公認25m×7レーン
 締切: 4月28日(日) ※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?

●大阪オープンマスターズミート【7月20日(土)】・関西マスターズミート【7月21日(日)】

会場: 東和薬品ラクタブドーム 飛込プール 25m×10レーン
 締切: 未定 要項が発表され次第 お知らせいたします。

●日本マスターズ水泳選手権(ジャパンマスターズ)【7月3日(水)~7日(日)】

会場: 東京アクアティクスセンター 公認50m×10レーン
 締切: 未定 要項が発表され次第お知らせいたします。

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。

