

# STGを日本一に.....

# FUNFUN

## ～ふあんふあん～ Vol.13

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!!!

### 今から準備！冬の前に！運動習慣を身につけよう！

猛暑の疲れは残っておりませんか？まだまだ、気温が下がっておりませんが、朝・昼・夕方の寒暖差に注意して、体調を崩さないようにお気を付けください。

マスターズ委員会では、先日「世界マスターズ水泳選手権」で福岡に行き、お客様のサポートを行いました。さすが世界規模の大会とあり、すべてがビッグ！是非裏面の写真をご覧ください、世界規模の雰囲気を感じ取って頂ければと思います。

さて、秋に向けて、ウォーキングやゴルフなど外でも動きやすい季節になってきます。1年を通じて体調をキープするのは難しいかもしれませんが、寒い冬が来る前にしっかり運動習慣を身につけておきましょう！また、「秋の味覚」にはおいしいものがたくさんありますが、食べ過ぎ、飲みすぎにもご注意ください身体のケアを怠らないようにしましょう。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！！

コープ健康スポーツクラブで  
7/30 本格！ノルディックウォーキングを実施！



まずは、解剖生理学から始まり、腕の振り方、脚の振り方を学びました。腰の痛い方、膝の痛い方には、少し長めにスティック（ポール）を持つように長さの調節をしてもらうなどわかりやすいお話をし、さぁスタート！そんなに疲労感はないのですがしっかり汗をかきました。今回は暑いだろうという危機感から参加者は10名と少なかったですが、今回は、涼しい季節でたくさんの方に参加して頂きたいと思います  
(記事 コープ 貴村副ヘッドコーチ)

エス・パティオ スポーツクラブ  
鶴野っち！のゴルフフレンド



11月13日はエス・パティオ恒例！「ゴルフフレンド」を開催いたします！！“ゴルフ仲間を広げましょう！”をテーマに、初心者（わたしも！）からご参加いただいております。普段エス・パティオ内で顔を合わせない方も、当日はゴルフの話で花を咲かせ、しっかり仲間になります！スコアを気にせず、気楽に楽しいゴルフを楽しみませんか？もしよければ私にゴルフを教えてください！お客様交流のイベントになっております。皆様のご参加をお待ちしております！あっ！勿論、景品もご用意しております。  
(記事：パティオ 鶴野ヘッド)



### STG通信記録会のお知らせ

昨年も行いました、「STG通信記録会」を今年も実施いたします！各スクールのコーチにタイム測定をもらい、その記録を集計しランキングを作成します。「上位3名」と「とび賞」に当たられた方には素敵な景品をご用意！大会会場に行かなくてもいつものプールで練習感覚でチャレンジしてください！10月はスクールが熱くなる！皆様のご参加をお待ちしております！詳しくは9月にスクールに貼り出されるポスターでご確認を！（記事 高岡委員）

各スクールで記録にチャレンジ！



## 第12回「FUNFUN賞」

KSC千里スイミングクラブ  
さかがみ みつよ  
阪上 美津代 さん

### 世界マスターズで見事金メダル！ 世界1位!!

先日、福岡で行われた「世界マスターズ水泳競技大会」において、50m 背泳ぎで見事！優勝！金メダルを獲得しました！！

マスターズコースの練習ではいつも先頭で、皆様を引っ張っていきリーダー的存在の阪上さんは、楽しそうに泳がれる姿に憧れさえ感じられます。これからも楽しくスティックに泳がれる姿を魅せていただき、皆さんを引っ張って、盛り上げて下さいね！！  
(記事：KSC千里 高岡コーチ)

### 家ではつゝをためてみて！

【ダイナミックストレッチ～その1～】

勢いをつけるのではなく、じわじわ動かす事がポイント！

ダイナミックストレッチとは、身体を動かして筋肉と神経に刺激を与え、関節の可動域を広げる効果のある「動きのストレッチ」のことを言います。筋肉に刺激を与えることで体温と心拍数を上げ、身体を軽く興奮状態にする効果が期待できます。さらに、体温が上がることで筋肉が柔らかくなり関節の可動域が広がり、思うように身体が動かせるようになるため、怪我をしにくくなる。



①片足を横に上げる ②足を下したと同時に腰を落とす ③腰を落とした状態から肩を前に向ける

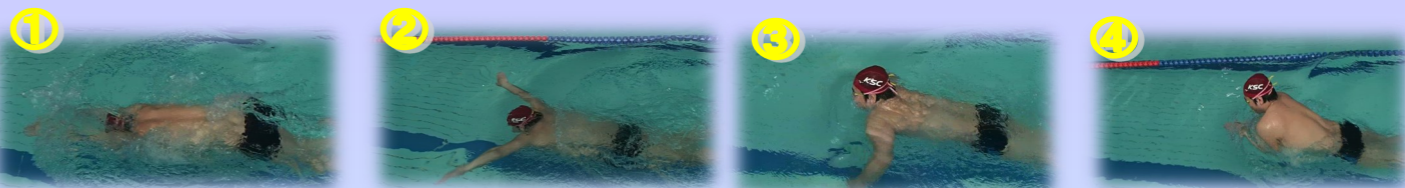
★足を交互に上げ、20回を3セット行うと効果抜群★出来れば毎日！！ (記事：高岡委員)

### 楽に泳ぐ為の楽しい練習

～効率的な泳ぎでぐんぐん進む～

### バタフライのタイミングを覚えよう！～平バタ練習～

バタフライはタイミングで泳ぐ泳法とはよく言われたものです。。そのタイミングを覚えるのに最適なのが「平バタ練習」！レッスンでしたことあるかも！？手は平泳ぎの動きをし、足はバタフライキックを行います。腕を水面から上に上げないので、楽しくタイミングの練習が出来ます。是非練習してください。



①手を前にしたときにバタフライキックを打つ。(第1キック)  
②平泳ぎの手を行うので、腕は水面に上がりません。  
③呼吸と同時にバタフライキックを打つ。(第2キック)  
④呼吸後、手を前に戻し、①に戻します。

ショートムービーをこちらからどうぞ！  
(記事：高岡委員)





# 世界マスターズ水泳選手権 in 福岡

世界水泳を行ったプール「マリンメッセ」での雰囲気は最高でした！  
8月5日～11日に開催された「世界マスターズ水泳選手権」、STGチームは  
世界記録突破をはじめ金・銀・銅メダルの獲得、10位入賞などなど  
輝かしい結果を残しました！受賞された方おめでとうございます！！



(記事：狩俣委員)

練習会  
予告！！  
ラクタドーム

## 通信記録会測定も行います！

2023年9月28日(木) 10:00~11:30 ラクタドーム 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: 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！

個人からの申込みはコチラ→「[stg@ksc-kk.com](mailto:stg@ksc-kk.com)」

次回は10月19日(泳法未定)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出場前にルールの確認を！

「折返監察員」からの目👁️！

今回は平泳ぎのルールについて……

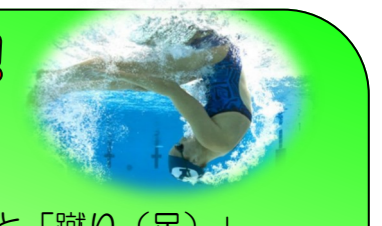
早速ですが質問です！皆さんはスタート後、「かき(手)」と「蹴り(足)」  
どちらから動かし始めますか？

平泳ぎは「かき」と「蹴り」の順番がルールとして決まっています。

「手」から動かし始め、「手」→「足」の順番で組合せなければいけません。

「蹴り(足)」から動かし始めると残念ながら失格となるのでご注意ください。

大会や記録会では、緊張して焦ってしまうことがあると思いますので、普段の練習で  
「手」から動かし始めることを確認してみてください。(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: 締め切りました。

●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「MS MASTERS SWIM 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。

●H20 スイムパーティー【11月12日(日)】

会場: スイムピア奈良(25m×7レーン)  
締切: 2023年9月30日(土) 必着

●新春マスターズスイムミート2024【1月20日(土)・21日(日)】

会場: 東和薬品ラクタドーム 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



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。

