

STGを日本一に・・・ FUNFUN ～ふあんふあん～ Vol.17 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！！

大阪・関西万博

はもう行かれましたか？期間もアッという間に半分が過ぎ、残り2か月とちょっととなりました。興味はあるけどまだ行かれていない方は是非、足を運んで世界を感じてみてください！！世界と言え、今年は世界水泳の開催年となり、マスターズ水泳大会もシンガポールで行われ、STGの仲間も数名申し込まれております。私も行きたい・・・・。

さて、日本は猛暑続きですが、みなさんはプールで泳いだり、歩いたり、マシンルームで身体を動かして適度な汗をかいったり、サウナで整えたり・・・・と身体のリフレッシュをうまくこなしていることかと思えます。夏バテにならない為にも、適度な運動、しっかり食事と睡眠、そして重要なのが、水分補給！含まれている成分やタイミングをよく考えて、摂取するようにしてください。決してアルコールで水分補給！などにならないようご注意ください。

下記にも記載しておりますが、10月には「STGマスターズ通信記録会」を予定しております。初めて記録を測定する方も参加が出来るので、是非たくさんのご参加お待ちしております。マスターズ委員会 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！！

広島でSTG戦士が大活躍！

7/6(日)に開催された第41回三原マスターズに三原スイミングスクールのみなさんと一緒に参加してきました。楽しみはニアピンフリーリレーという競技で、1分30秒から2分30秒までの中からくじでひいたタイムに近づけられるかを競うレースで、1位～6位までのチームには三原市の特産品などの賞品があり！来年は広島方面に旅行を兼ねて、関西のチームの皆様も出場いかがですか？



(五日市SS
山城コーチ)

東広島SSが「STGマスターズ」初出場！

先日行われました「第80回STGマスターズ水泳大会」に倉敷から13名（初参加5名）が出場しました。日頃の練習の成果を発揮され、納得？の行く結果も出ました。さらにアトラクションリレーでの笑いもあり、賑やかな大会となりました。倉敷は他のスクール水島、五日市、三原、東広島の5校が1つのチーム『チーム瀬戸内』として団体総合優勝を目指して戦いましたが、結果は・・・・。来年は『チーム瀬戸内』としてSTGマスターズに挑戦して、今年よりの上位を狙っていきます。皆様の応援をよろしくお願いいたします。



(倉敷SS 荒木コーチ)

第4回STGマスターズ通信記録会(10月)を行います！

＼今年もやって来る！／“今”にチャレンジする時！各スクールで通信記録を行います。テーマは「誰もが主役！“チャレンジ”から始まる水泳物語」～泳ぐ速さより、泳ぐ気持ちが一番大切！～

コーチにタイムを測定してもらい、練習感覚で仲間と一緒に挑戦できるのが、通信記録会の良いところ！記録は集計され、ランキング「上位3名」と「飛び賞」に素敵な景品をご用意！

「今の自分」を知り、「できた！」を重ねていく記録会にしましょう。

詳細は各スクールで順次ご案内！今年も皆さまの挑戦をお待ちしております！（記事：小田委員）



第16回「FUNFUN賞」

東広島SSの2名！先陣を切ってSTG出場！！

「いつかマスターズ大会に出場したい！」と日々練習をがんばっていた木下様・原田様が今回のSTGマスターズに先陣を切って、初参加してきました！

お二人の感想を聞いた、他の会員様も刺激になったようで、次回は皆さんで出場して、団体総合も狙うと意気込んでます。



- 木下様（写真左）『今回は25mでの初参加でしたが、次回は50mにも挑戦したいです！！頑張るぞー！』
- 原田様（写真右）『深いプールには緊張しましたが、レース後「よう、頑張った」と声をかけて下さった審判のコーチさん、本当にありがとうございました。』



(記事：東広島SS
坂本ヘッド)

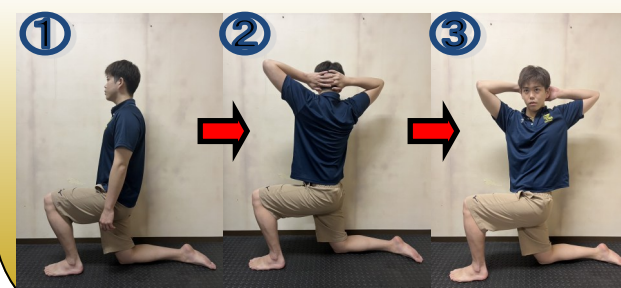
家ではつゝをためしてみて！

どのスポーツにも役に立ちます！

【背骨と胸郭のモビリティストレッチ】

モビリティストレッチとは、柔軟性を高めて、関節の可動域を広げるためのストレッチになります。単に筋肉を伸ばすだけではなく、関節の可動域を広げる、運動時のパフォーマンス向上、怪我の予防、姿勢改善を目的に行います。

水泳においては、背骨と胸郭が柔らかいと、肩甲骨の動きもスムーズになり、腕のリカバリー動作から入水にかけて滑らかに動かせるようになります。



(記事：小田委員)

- ①壁から5～10cmのところで片足は前にもう片方は膝をつく
- ②手を頭の後ろで組んで胸を張り、自然に呼吸しながら壁と反対方向に上半身だけひねる
- ③壁側に体が当たらないように、胸・胸回りから動かして、大きく柔らかくひねるを繰り返す！

★注意点★

- ・腰と一緒に回旋する（動いてしまう）と、目的の効果が薄れてしまいます。おへそを正面に向けたまま行いましょう！
- ・痛みがある場合無理をせず、出来る範囲で徐々に可動域を広げましょう！
- ・5回～10回を目安に、出来れば毎日行うことで、効果が期待できます！



楽に泳ぐ為の楽しい練習

～効率的な泳ぎでぐんぐん進む～

泳ぎは「キャッチ」が上手になると速くも、楽にもなる！

キャッチとは「水を掴む」という意味で水泳用語として使われ、どの泳ぎでも必要な技術の1つです。キャッチが上手になると、速く進む、楽に泳ぐなどが出来、効率的な泳ぎが行えます。



動画はコチラのQRコードから！



◎キャッチスカーリング

- ①肘のポジションを変えず前腕で水をかき込む。
- ②戻すときは水を切るように抵抗を少なくしましょう。

※下半身はキックまたはブルビなどを使って姿勢を保ちましょう！！

◎シングルキャッチスカーリング

左記キャッチスカーリングを左右交互に動かします。

※両手同時より肩甲骨をしっかり使うことで、より遠くの水をつかみましょう！！

※身体をひねる動作が入ってくるのでキックやブルビを使い体幹を意識しましょう。

◎ドッグプル

顔上げを上げた姿勢で、手を左右交互に動かして行います。

※人体の一番重量のある頭を上げることで負荷をかけて行うことができます。

水を捕まえるだけでなく初めの加速ポイントだ！と意識して練習してみましょう。（記事：高岡委員）