

STGを日本一に..... FUNFUN ～ふあんふあん～ Vol.18

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!!!

やっと秋らしく..... 長～い、長い「夏」がやっと終わり、秋らしい季節になってきましたが、体調は崩されておられませんでしょうか？特に夏バテになっていませんか？さて、マスターズ水泳では9月にジャパンマスターズが終了しましたが、11月にはジャパンスプリントEASTが滋賀県草津のインフロニアで開催、そして、今年で第4回目となる「STG通信記録会」も行われます。関西万博が終了しても、まだまだ熱い競技会が待っております。特に「STG通信記録会」は通信記録会でありながら、チーム団体戦を行うなど、新しく進化をしておりますので、是非、たくさんの方が「チームの為に・仲間といっしょに」泳いでいただければ幸いです。毎年1回でも記録測定を行い、目標を見つける！チャレンジする！のはいかがでしょうか？

年々気温、気候の変化が激しく、体調を整えるのが難しくなっておりますが、いつもの運動、いつもの生活を送ることで、健康に長く身体を動かす事を行っていただければと思います。無理せず、楽しく、長く身体を動かしていきましょう！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！！

2026年マスターズ水泳協会への 個人登録 受付中！

公認競技会には登録が必要です！



マスターズ水泳大会は16歳以上であれば泳力のレベルに関係なく、誰でも参加することができます。大会は年齢区分（5歳ごと）ごとに分かれていますので、同年代同志で競い、楽しめます。目標は人それぞれ！「完泳する」「自己ベストを出す」、「旅行する？」などなど・・・70代以上の方も、生涯スポーツとして長く続けられるよう、自分に合った泳ぎを探求し、楽しみながら行っている方が多数おられます。スタート台に立った瞬間のどきどき、楽しみ、緊張感……。きっと新しい楽しさが見つかります！是非2026年は「個人登録」を行い、公認大会への出場はいかがですか？（記事：小田委員）

「おとな水中ズンバ」 ～名曲：世界の国からこんにちばに合わせて～

万博の名曲に合わせてウォーキングスタート。途中に盆踊りの動きを取り入れ、日本らしいリズムで大盛り上がり！その後は、最近話題の「イイじゃん」に合わせてズンバタイム。参加者もスタッフも一緒に、音楽に乗って、思いっきり体を動かしながら笑顔で楽しみました！東広島スイミングスクールでは、3か月に1回、会員様とスタッフの親睦を深めるお楽しみイベントを開催しています。次回も皆様に喜んでいただける企画を準備中です。どうぞお楽しみに！

（記事：東広島SS 兼山コーチ）



第4回STGマスターズ通信記録会を行います！

仲間と一緒に泳ぐから楽しい！楽しめる！続けられる！

今年も「STG通信記録会」を行います。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はいかがでしょうか？



第17回「FUNFUN賞」 世界マスターズで「金メダル」世界一へ！ おとりウイングススポーツクラブ 安田 和雄さん



幼少期は、秋田の川で遊んでいた程度で、水泳とは無縁でした。定年後、趣味のゴルフができなくなりプールに足を運ぶように・・・私も参加しているマスターズ水泳大会に誘って見たらあっさり承諾（^^）。95歳でマスターズ大会出場という行動力・・・すごい！親子で水泳を楽しむため、シンガポールで開催する「世界マスターズ水泳大会」に出場。競泳経験の乏しい父ですが、まさか97歳で金メダルとは、。。。現地のシンガポール新聞にも掲載されて、本人も笑顔が絶えません。（記事：おとり水泳は、本人にとって生きる喜びや希望に繋がっているようです。 安田 緑さん）

家ではつゝをためしてみよう！ 身体で重要な「腰」はストレッチでケア！

どのスポーツでも
腰のケアは重要ポイント！



①腰を丸めて前後に動かす体操



①四つん這いになり、手を前についたまま腰を丸めて、5秒程度時間をかけて、お尻を後に引いていきます。

②腰から背中にかけて、背筋全体が伸ばされている事を意識します。※特に腰を丸めることで胸腰筋膜がよく伸びる姿勢になります。

【ポイント】一度に伸ばそうとせず、前後にゆっくり動いて伸ばしていきます。

②腰を丸めてダルマ運動



①両脚を抱え込んで背中を丸め、前後に転がります。※こちらもゆっくり前後に動かす事が重要です。

【ポイント】腰が硬くて丸まらない場合には起き上がることができません。まずは上記のストレッチを行って腰をほぐしてから行う事をお勧めします。

出来る範囲で行う事が一番のポイント！痛みなどがある場合は無理せずに中止を！

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～

泳ぎは「キャッチ」が上手になると速くも、楽にもなる！
～3つの練習でフォームもスピードもぐんぐん上達!!～



① ヒューマンブル

①ドッグブルで捕らえた水を太腿まで逃がさず持っていきましょう。
②戻しは水に引っかからないように体の近くを通すようにします。
③左右交互にスムーズに行います。
※肘のポジションを高く、水を捕らえましょう。
※ローリング動作が入るので、軸がブレないようにしましょう。
ブルブイ・キックを使い姿勢を安定させましょう。

③ 3キャッチ1ストローク

シングルアームの進化版です。3キャッチをしっかりと行う。シングルアームを行う。
※肘のポジション・姿勢を崩さないように行いましょう。
※左右をスイッチ出来るようになれば上級者です。

② シングルアーム

キャッチ（水をつかむ）⇒ ストローク（水をかく）⇒ フィニッシュ（水をおす）⇒ リカバリー（腕をもどす）⇒ エントリー（手の指先から入水させる）
一連の動作を片手ずつ行いましょう。
※水の重さ・硬さを腕全体で感じられるように行いましょう。
※一番スタンダードな練習方法です。

動画はコチラの
QRコードから!!



（記事：高岡委員）