



STGを日本一に.....

FUNFUN

～ふあんふあん～

Vol.19

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！！！！



2026年スタート

しました！今年は冬季オリンピック、WBCなどがあり、スポーツ界が大いに盛り上がる年になると期待し、いつも以上にワクワクした気持ちです！さて、今年も新たな目標を立てて、運動にトレーニングに臨んでいる事と思いますが、今年こそ「継続は力なり」という意気込みで、色々試してみますが、なかなか継続できずに終わってしまうことありませんか？今年は視点を変えて「継続できるもの」を探してみるのはいかがでしょうか？まずは簡単なものから初めて、習慣にすることが大切です。高いハードルより、低いハードルを何個も何個も飛び越えることが出来る方が楽しく続けられるかと思ひます！マスターズ委員会ではFUNFUNを通じて色々な情報提供を行い、皆様が快適に楽しいトレーニングができるようお手伝いをします。2026年は「最高の笑顔」で過ごしたいと考えております。是非輪を広げ、仲間を増やし、STGマスターズ水泳大会や練習会へのご参加、ウォーキングやランニングなどなど活発に動いて、人生100年時代を楽しむようにしていきましょう！皆様の笑顔で2026年を明るくくなりますように！ 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！！

**KSCタナベ スポーツアカデミーで
毎年恒例「108本スイム」が行われました！**

12月24日 クリスマスイブに実施！

2025年で9回目の実施となりました、年末恒例「108本スイム」イベント！これをしないと年を越せない！という方は少ないけれど、皆さん参加して頂いております！一気に108本を泳ぐのではなく、18本を6回、休憩を入れながら行うコースや36本を3回など、その日の体調とご自分の体力に合わせて行います。



泳ぎ終えた後の爽快感は行った人しかわかりません。2026年の年末に向けて今からまた健康で元気に泳ぎます！

（記事：KSCタナベ 佐々木コーチ）

**1年後の私はどれだけ成長したのが・・・
見てわかる泳ぎの変化！**

昨年末に1年の締めくくりとして1年間の練習成果を確認する為動画撮影会を行いました！どんな変化があったのか？最近上手になったところ、改善点など撮影した動画を見ながらコーチと一緒に話をして2026年の課題を見つけました！



今年もその課題に挑戦して、年末の撮影会では、ここが上手になった、すごく変わったと誰が見てもわかってもらえるよう、レッスンで色々な事に挑戦していきます！皆で上手になるよう頑張りましょう！

（記事：東広島SS 兼山コーチ）



STGの情報はコチラから！

公式ホームページ:「STGマスターズFAN」をご存じですか？

STGマスターズには公式のホームページがございます。大会の情報や練習会、こちらの情報誌「FUNFUN」も最新号だけでなく、過去の分も確認できます。是非、お友達とも共有して頂き、STGマスターズを広めて頂ければと思います。大会の時期だけでなく、たまにはチェックしてみてください！



第18回「FUNFUN賞」

～日々の積み重ねを力に、マスターズ大会へ挑戦！～

大正屋内プール 森川 ゆかり さん

いつも練習に対して非常に熱心で、レッスンでお伝えしたポイントを日々の練習の中で丁寧に実践されている姿に、心から尊敬いたします。第79回STGマスターズ出場を皮切りに、第80回STGマスターズ、FIAマスターズスイミング選手権2025秋季関西大会、第1回近畿マスターズフェスティバルと、数多くの大会に出場され、いずれの大会でも賞状を獲得されています。凄い！

現在は個人メドレーの完泳を目標に掲げ、持久力向上のため、日々コツコツと泳ぎ込まれています。

これからも日々の練習を重ねながら、水泳を長く楽しんでいただければと思います！

（記事：大正屋内プール 小田委員）



家ではつゝをためしてみて！

「第2の心臓？」ふくらはぎ のストレッチ編 パート①

第二の心臓とも呼ばれる「ふくらはぎ」

硬くなっていたりパンパンにむくんだり、疲れがたまっていたりしませんか？

ご紹介するストレッチで血液やリンパの流れをよくし、疲れにくいすっきり引き締まった脚を目指しましょう。

メリット① 身体の冷えやむくみの解消

血液の巡りは体温調節する役割を持ちます。血流が悪化することで末端の毛細血管まで血液が十分に届かなくなるので、ストレッチやトレーニングが必要です。

メリット② 疲労感を残さない！

血液のめぐりが滞り、筋肉に栄養が行き渡らなくなったり、老廃物が回収されないと疲労感が残ります。その為にもストレッチやトレーニングが必要です。

メリット③ 脚をすっきり細見えに！！

むくみには筋肉量の少なさやホルモンバランスなど関係しますが、筋肉が硬いことも原因のひとつです。むくみを解消させることがすっきり見える近道！

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！



まずは20秒、慣れてきたら90秒
呼吸を止めずに行う事も忘れずに！

記事：（高岡委員）

ご存じですか？

楽に泳ぐ為の楽しい練習

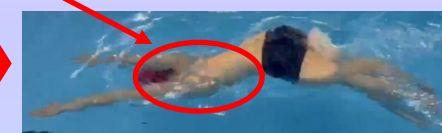
～効率的な泳ぎでぐんぐん進む～

深く潜ってしまうバタフライを改善！～ その1 ボディドルフィンで練習！～

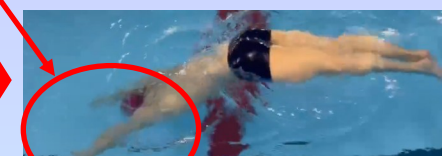
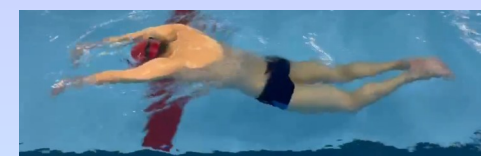
深く潜ることで水の抵抗を大きく受け、次のストロークに戻るまでの時間も長くなるため、軽やかでテンポの良い泳ぎが出来なくなります。胸の動きを覚えて“フラット”なバタフライにチャレンジ！

・ボディドルフィン

（良い例） 手はあまり動かさず、胸からうねってお尻がしっかりと上がる！



（悪い例） 胸のうねりと同時に指先と頭を突っ込んで深く潜ってしまう



身体が全部水没すると競泳会では失格になります！是非、フラットで速く、テンポの良いバタフライを覚えましょう！

動画はコチラのQRコードから！！



（記事：小田委員）



第81回STGマスターズ水泳大会 予告！

2026年6月14日（日） 東和薬品ラクタブドーム サブプール

まだ予定です！

第81回STGマスターズ水泳大会の優勝校はどこだ！！
STGマスターズ水泳大会は全国でも珍しいマスターズ水泳大会です！
入場行進あり、参加者全員での準備体操、障害物リレー！
さらに、家族での参加もOK！「2分間チャレンジ」などのイベントが盛りだくさんの水泳大会です。

2025年は第80回記念大会といことで、パーティーにミャクミャクの仮装・オリンピック ゲストの登場などいつも以上に参加者全員で盛り上がりました！
第81回も第80回に負けないような取り組みを考えております。



是非お友達をお誘いの上、ご参加ください！
大会出場には①25m泳げる方ならOK！
②STGの仲間になる事！
③水泳を楽しむ方！
速さを競うだけでなく、楽しさでも競う！！
「日本一楽しい水泳大会」に是非ご参加を！
（記事：小田委員）



第4回STG通信記録会 結果

★2025年11月1日～11月30日 各スクールにて開催★

STG

今回で4回目となる「STG通信記録会」！！
年々参加者が増え、なんと今年は106名！！
ご参加いただきました皆様、有難うございます。

また、今回は初めてスクール団体戦を行い、「田辺公園プール」が初代優勝校となりました。おめでとうございます。



さらに写真コンテストも実施！
大賞は「ST大正」のお写真（左下）
大正を人文字で……。すごっ！！
アットホームなお写真でgood！それは大賞になるのわかります。
個人での入賞者には賞状及び記念クリアファイルと粗品をプレゼントいたします。各スクールでお受け取りをお願いします！
2026年も同じ時期に開催するので、参加数 200名を目標に各チーム・クラブ盛り上げていってください！

STGスイマー
総勢106名が
参加しました！



団体総合 上位3チーム



優勝された選手の皆さん！おめでとうございます！！（記事：小田委員）

2026年度は
毎月実施予定！

2026年度 マスターズ練習会 予定日



4月16日（木）
5月14日（木）
6月11日（木）
7月23日（木）
8月20日（木）
9月17日（木）
10月22日（木）
11月19日（木）
12月17日（木）
1月14日（木）
2月18日（木）
3月11日（木）

2026年4月よりラクタブドームで練習会開始予定！
短水路大会・ジャパンマスターズ
またその他の大会に向けてスタート練習しましょう！

左記に年間スケジュールを掲載しております。
時間は10：00～11：30
内容は毎月変更しますが、
泳法レッスンの他にも
バックプレート付きスタート台
を利用したスタート練習を
毎回予定しております！
大会に出場しない方でも参加可能！



マスターズ役員・狩俣から
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！

「招集員」からの目！



大会当日、スタートするまでには「招集所」という一度集まる場所があり、
出場する選手の本人確認や水着の形状、装飾品などに違反がないかの確認をいたします。
また、短水路大会、ジャパンマスターズなどでは「ADカード」という
個人のカードが配布され、そのカードを見せて招集所を通過します。
最近多いのがこの「ADカード」忘れ！
2次要項をよく見て、「ADカード」が必要です！とあれば、忘れずに
招集所まで持参しましょう。
さらに、ご自分の出場する「種目」・「組」・「レーン番号」を覚えて
おくとてもスムーズに通過でき、ドキドキが少し和らぐかも？
（記事：狩俣委員）



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 【2026年2月15日（日）】

会場：インフロニア草津アクアティクスセンター 25m×10レーン
締切：12月5日 定員を超えた為、締め切りとなりました。

●日本マスターズ水泳大会 短水路大会【4月～6月 全国29会場で開催】

会場：全国29会場での開催 詳しくは マスターズ水泳協会 ホームページにて！
締切：会場により締切が異なります。また定員がある会場はお早めにお申し込みください。

●第81回STGマスターズ水泳大会【6月14日（日） 予定】

会場：東和薬品ラクタブドーム サブプール 25m×7レーン
締切：詳しくは本情報誌「FUNUFUN」およびマスターズFAN ホームページでご確認を！

●第41回日本マスターズ水泳選手権大会【2026年10月8日（木）～12日（月・祝）】

会場：宮城県総合運動公園 セントラルスポーツ宮城G21プール
締切：開催要項はまだまだ先になります。＜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＞

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。

