

STGを日本一に..... FUNFUN Vol.20 ～ふあんふあん～

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!!!

春の陽気に包まれ

身体を動かすにはもってこい!のこの季節!
冬季オリンピックにWBC.....日本を大いに盛り上げ、たくさんの感動を頂きました。一流の選手をテレビで見ていると、自分ももっと出来るのではないかと勇気づけられました。皆さんも水泳ではマスターズ競技会が本格的にシーズンを迎え、ウォーキングや野外スポーツなどなど、たくさん身体を動かす機会が増えてくる時期だと思います。冬眠から目を覚ます?そこで気を付けておきたいのが、「怪我」です。気温が暖かいからといって、急に身体を動かすと怪我のもとになります。まずは準備運動をしっかり行い、身体と相談しながら運動強度を設定することをお勧めします。また、体力作りだけでなく、食事にも気を使いながら、身体の内側にも気を配ることも健康には必要不可欠です。今年も熱い夏が予想されます、今から夏バテにならない身体づくりを意識して運動を行い、健康第一で春、夏を乗り切る身体づくりをしていきましょう!皆様の健康を心より応援いたします。 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!!

大正屋内プール 3回目となる「オリンピックレッスン」開催!

大正屋内プールでは、元オリンピック選手「大崎喜子さん」をお迎えして、スイムレッスンを開催しました。バタフライをメインに、クロールのキックやリカバリーから入水までの動作、さらに肩甲骨からしっかり伸びる動きの確認を行い、それらをバタフライへ応用して練習しました。皆さんみるみる上達され、「とても分かりやすい」と大変喜ばれていました。また、バタフライが初めての方も、レッスン終了頃にはうねりの動きや腕を回して泳ぐことができるまで上達されていました。



大崎喜さんは3月にお誕生日を迎えられ、今年でなんと“88歳(米寿)”になられるとのことです!(まだまだ現役スイマーです。)レッスン終了後には、日頃の感謝を込めて花束をお渡しし、参加者の皆さんと一緒に集合写真を撮影しました!終始、笑顔あふれる素晴らしいレッスンとなりました!また、4回目のレッスンをお願いしています。

(記事:大正屋内プール 小田コーチ)



ワールドマスターズゲームズ2027関西 2027年5月14日(金)～5月30日(日)

水泳の会場は「尼崎」!
日程は現在、調整中!

30歳以上なら誰でも参加できるスポーツ祭!
水泳をはじめ、ハーフマラソンや競歩、テニスやゴルフなど50を超える競技が開催される予定です。また競技によって開催される会場も関西を中心に異なり、旅行を楽しみながら、世界の方々と一緒に競技を楽しむことができます。詳しくはこちらのQRから!



第19回「FUNFUN賞」

継続20年! エス・パティオの仲良し2人組

阿部 恵美子さん・竹田 公美さん



いつも明るく元気に通い続けて20年!
STGマスターズも竹田さんは第42回から、阿部さんは第50回から出場され、今ではエス・パティオには欠かせないムードメーカーの選手です!
また、お二人は毎年全国各地で行われている「短水路マスターズ大会」に出場したり、世界で一番参加者が多い大会「ジャパンマスターズ」への出場。など、近畿だけでなく、全国各地の大会に参加され、マスターズ水泳ライフを楽しまれております。お二人には、私たちコーチも30年、40年と継続的に楽しい水泳を続けていけるようサポートしていきます。(エス・パティオ 下久保副支配人)

家ではつゝをためてみて!

「第2の心臓?」ふくらはぎのストレッチ編 パート②

前回に引き続き、第二の心臓「ふくらはぎ」のストレッチです。今回ご紹介するストレッチは椅子に座らず、マットを利用して行います。こちらのストレッチも試していただき、血液の循環を良くして、疲れにくいすっきり引き締まった脚を目指しましょう。第2の心臓! すごく大切です!

ストレッチ① 両膝立ち

ふくらはぎは「腓腹筋(ひふくきん)」と「ヒラメ筋」が存在しており、合わせて「下腿三頭筋(かたいさんとうきん)」と呼ばれます。ヒラメ筋はひざを曲げた状態で足首を曲げることで伸ばされます。一度、膝を曲げて行う事もぜひ合わせてトライしてみてください。

ストレッチ② 片膝立ち

ストレッチ①と同様ですが、片足にすることで、身体のバランスもしっかりとらえないと出来ないストレッチになります。ふくらはぎのストレッチとあわせて、体幹のトレーニングにもなるので、一度試してみてください。

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中止を! 記事:(高岡委員)

ハートのまで
お楽しみだ!!!

①

②

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!

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~

深く潜ってしまうバタフライを改善! ~その2 ビート板を使って練習~

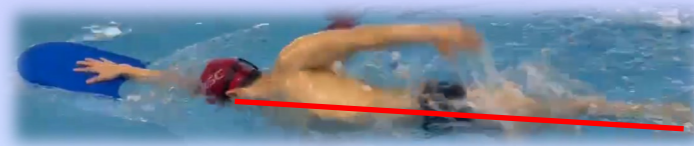
前回のVol.19では「うねり」の練習を紹介させていただきました。今回もよりフラットなバタフライを泳ぐ為、腕の動きをご紹介させていただきます。是非チャレンジを!

②・ビート板 片手バタフライ



②腕を回しても腰の位置に気を付けながら行います。大きく上に回すとバタフライの腕の動きと異なる為、横から回すように意識しましょう! また、呼吸は有、無のどちらでも大丈夫! 無い方がよりフラット!

①手が固定されるため、深く潜れない状況で胸からうねりを作る意識を持ちましょう! キックを打っても腰の位置に注意して上下しすぎないように注意しましょう!



フラットの泳ぎでぐんぐん進むバタフライを目指しましょう! (記事:小田委員)

動画はこちらのQRコードから!!

