

第4回豊島区民生涯水泳大会兼都民水泳大会豊島区予選会

5月29日(日)南長崎スポーツセンターで豊島区民生涯水泳大会並びに都民水泳大会予選会が開かれました。ことしから始めた家族リレーのおかげもあり、170名をこす参加者でにぎわいました。

会員の皆さんの記録

本田桂子(泳ごう会) IM200m 3:55.97	福原由美子(泳ごう会) Fly25m 23.70
IM100m 1:48.66	佐藤亜紀(泳ごう会) Fr100m 1:11.72 新
浅川雅美(巢鴨金曜) Ba25m 41.29	Fr50m 31.01 新
森和子(ハッピーマンデー) Ba25m 39.72	清水敦子(泳ごう会) Ba50m 1:01.72
Fr50m 1:06.49	Br50m 1:12.16
荒川早苗(泳ごう会) Ba25m 26.70	山口美樹(泳ごう会) Ba50m 54.96
Fly25m 26.20	Fr50m 42.78
Fr50m 50.35	柴みのり(ハッピーマンデー) Fr50m 1:00.42
福原由美子(泳ごう会) Ba25m 23.77	鈴木昭江(泳ごう会) Fr50m 50.48
中里悦子(泳ごう会) Br25m 29.04	Fly50m 1:01.96
Br50m 1:04.07	
岩田正子(泳ごう会) Br25m 38.92	大矢 復(泳ごう会) IM200m 3:18.89
Fr25m 24.86	Fr100m 1:19.88
飯田綾子(泳ごう会) Br25m 26.22 新	長谷川太郎(泳ごう会) IM200m 2:21.88 新
IM100m 2:09.68 新	Br50m 31.46 新
Br50m 56.93	小林弘明(泳ごう会) Ba25m 18.98
竹中桂子(泳ごう会) Br25m 33.01	Fly25m 15.61
高橋乙美(泳ごう会) Br25m 29.15	IM100m 1:30.85
高木清実(泳ごう会) Br25m 24.91	Fr50m 31.28
樋口綾子(泳ごう会) Br25m 19.43	大塚忠市(エンジョイ) Br25m 53.39
Br50m 42.73	Fr25m 36.92
谷澤しげ子(巢鴨金曜) Fr25m 29.48	市川達也(泳ごう会) Br25m 21.14
大塚幸枝(ハッピーマンデー) Fr25m 25.97	Ba50m 42.12
Br50m 1:13.24	Fly50m 42.42
小嶋晴美(泳ごう会) Fr25m 20.86	加藤彬夫(泳ごう会) Fr25m 19.92
Fr50m 49.36	Fr50m 48.31
井野場政子(巢鴨金曜) Fr25m 28.71	斯波成夫(泳ごう会) Fr25m 17.05
Fly25m 47.25	Br50m 48.66
IM100m 3:06.31	木津 誠(泳ごう会) Fly25m 17.01
小山田敏子(泳ごう会) Fr25m 19.90	Fly50m 37.52
Br50m 57.35	長谷川武(泳ごう会) IM100m 1:25.25
青島 泉(泳ごう会) Fly25m 23.35	Br50m 40.09 新
Br50m 56.83	相川義則(泳ごう会) Ba50m 58.76
上田昭子(巢鴨金曜) Fly25m 31.55	Fr50m 40.00 新
Fr50m 54.01	瀬戸 進(泳ごう会) Ba50m 52.11
佐山佳奈子(泳ごう会) Fly25m 19.29	鈴木宏明(泳ごう会) Br50m 55.94
IM100m 1:38.99	池健一郎(泳ごう会) Fr50m 40.32
Br50m 47.66	佐藤和宏(泳ごう会) Fly50m 29.52 新
Fr50m 39.67	

女子 100m メドレーリレー	泳ごう会山女(清水、鈴木彰子、鈴木昭江、小嶋)	1:31.73
混合 100m メドレーリレー	泳ごう会鯉(佐藤和宏、鈴木彰子、木津、佐藤亜紀)	1:06.69 新
混合 100m メドレーリレー	泳ごう会岩魚(渡辺、樋口、長谷川武、高木)	1:10.68
女子 100m リレー	巢鴨金曜(上田、浅川、谷澤、井野場)	1:57.11
女子 100m リレー	泳ごう会アマコ(鈴木昭江、清水、小嶋、本田)	1:20.78
男子 100m リレー	泳ごう会鱒(池、瀬戸、相川、金子)	1:06.91
男子 100m リレー	泳ごう会鮎(長谷川太郎、渡辺、佐藤、塚越浩司)	49.40 新
混合 100m リレー	泳ごう会春(渡辺、青島、加藤、佐山)	1:07.42
混合 100m リレー	泳ごう会夏(木津、福原、斯波、樋口)	1:06.71
混合 100m リレー	泳ごう会秋(佐藤亜紀、荒川、小林、大矢)	1:05.91
混合 100m リレー	泳ごう会冬(市川、山口、小山田、長谷川武)	1:07.50

Fr:自由形 Br:平泳ぎ Ba:背泳ぎ Fly:バタフライ IM:個人メドレー 新:大会新

水泳を楽しむ パートII

豊島区水泳連盟 月岡 透

先月の続きです。

脈拍数を調べるのは、年齢に応じた運動の強さの目安を立てるためのもので、この数値が絶対的なものではありません。個々の能力や経験、その日の体調など条件が違いますので、実際に泳いでみて感じてみるのがよいでしょう。脈のはかり方は、ゴールした時に水底に立って脈を探し、プールサイドのタイマーで 10 秒図り、それを 6 倍する方法が手軽です。

いつものように 25 メートルを泳いで、脈をはかったら目安より多かった。それはオーバーですから泳ぎ方を調節する必要があります。少なかった。ちょうど良かった。50 メートルではどうか。他の種目ではどうか。いろいろ試してみて、自分に合った泳ぎの質と量を見つけてみましょう。

(2) トレーニング

ア 練習の計画

泳げるようになると長く泳げるようになりたい、早く泳げるようになりたいと思うのは当然のことです。大会に出て自分の力を確かめたいという人もいるでしょう。目的は人それぞれですが、自分の能力を伸ばすために計画的に合理的な練習(トレーニング)をすることが大切です。まず、目的を明確にしなければなりません。次に、練習の強さを考える必要があります。例えば、ある距離を何秒で泳ぐか、どのくらいの心拍数で泳ぐか、1 回の練習時間をどのくらいにするか、泳ぐ距離を合計で何メートルにするか、1 週間に何回練習するかなどの目安を考え練習計画を立てることが大切です。

イ 練習の方法

上手く泳げるようになるには、練習の順番があります。まずは長く泳げるようになる、次は速く泳げるようになる、そして長く速く泳げるようになるための練習です。初級・中級・上級班のねらいでもあります。

長く泳ぐためには、基本的な動作を見つけることが大切です。ゆったりとした姿勢で浮く。手足の調和した動き。手の掻き、足の蹴り、呼吸のタイミング。など個々の技能と水の抵抗に負けない筋力などを身に着けていることがねらいです。

速く泳ぐためには、有効な手足の動作や筋力及び心肺機能を高める練習がねらいとなります。

長く速く泳ぐためには、合理的な手足の動作とより強い筋力と心肺機能を養う練習がねらいとなります。

ところで、一人で練習しているときはいいけれど、教室のように皆で泳いでいるときは、なかなか自分の目安通りの練習はできません。その日の体調もあります。場合によってはオーバーワークになりかねません。「無理をせず、自分の健康は自分で守る」これが原則です。1 回休むとか、ペースを落とすなど工夫して自分のペースを崩さないこと。今日は楽しく泳げた、という満足感と心地よい疲労感が大切です。

7月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	4日、11日、18日、25日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日7時～
中上級教室(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週金曜日1時30分～
さくらの会(雑司が谷)	5日、12日、19日、26日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	5日、12日、19日、26日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日	毎週木曜日6時30分～
ヘルシー(南長崎)	6日、13日、20日、27日	毎週水曜日9時15分～