

高橋 雄介氏 講演会

東京オリンピック・パラリンピックがやってくる

8月20日(土) 午前10時から11時30分

豊島区役所1階としまセンタースクエア 入場無料 定員100名

2020年の東京オリンピック・パラリンピック関連イベントとして高橋雄介氏の講演会が開催されます。高橋氏は中央大学理工学部教授、JOCオリンピック強化スタッフであり、中央大学水泳部監督として史上初の大学11連覇に導きました。また、水泳に関する著書も多数あり、きっと皆さんの水泳生活に役立つお話が聞けると思います。さらに高橋氏は豊島区出身であり、月岡先生の千川中学校時代の教え子でもあります。皆さん、どうぞ予定を空けて、ぜひこの講演会に参加してください。



高橋 雄介氏

高橋 雄介氏の主な著書

「フラットスイム」なら4泳法とも速く泳げる 2016年

水泳のきれいなカラダをつくる 2016年

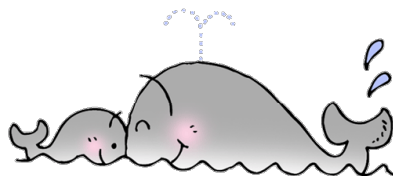
クロールがきれいに泳げるようになる 2012年

かっこいいクロールでかっこいい体に！ 2011年

中高年のらくらくスイミング 2006年

4泳法がきれいに泳げるようになる 2004年

トップスイマーが教える水泳マスター 2003年

8月13日(土) 午前11時
としまテレビに出演！

水泳連盟を紹介する番組がとしまテレビで放映されます。内容は月岡先生がインタビューされる形式で、豊島区出身の歴代オリンピック選手や現在行っている水泳教室を紹介します。時間は11時から20分間の生放送で、再放送は13日の午後5時と午後10時、翌日の午前7時を予定しています。としまテレビが視聴できる方はぜひご覧下さい。

8月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	1日、8日、15日、22日 毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	10日、17日、24日、31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)	3日、10日、17日、24日、31日 毎週水曜日19時～
中上級教室(巣鴨)	5日、12日、19日、26日 毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	9日、16日、23日、30日 毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	2日、9日、16日、23日、30日 毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	11日、18日、25日 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	4日、18日、25日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	3日、10日、24日、31日 毎週水曜日9時15分～

先月の続きです。

ウ 体力を高める練習

一般的に体力というと筋力（瞬発力）や持久力、柔軟性、敏捷性（平衡感覚・バランス感覚）、調整力などを総合した力をいいますが、水泳に必要な体力の高め方について考えてみましょう。

① 筋力

水泳は、一気に重いものを持ち上げるような力はありません。力いっぱい腕を廻しても体はそんなに進みません。すぐ疲れてしまいます。筋肉には、一気に力を出す筋肉と大きな力を出せないが疲れにくい筋肉があります。一気に力を出す筋肉は、太くて短い筋肉でボディビルダーのような筋肉です。欠点は疲れやすいということです。水泳では、水の抵抗を上手く使ってできるだけ長く動ける力を付けることが大切です。

余談ですが、水泳（競泳）の選手に筋肉隆々という人がいないのは筋肉の質が違うからです。

② 持久力

運動を長く続けるための力のことで、筋持久力と全身持久力の二つがあります。

ア 筋持久力とは、筋肉自体が疲労に耐えて運動し続ける力

イ 全身持久力とは、全身の筋力や心肺機能などすべての機能を使って、疲労に耐えながら運動を続ける力のことをいい、主に心肺機能の高さのことをいいます。

③ 柔軟性

からだの関節の柔らかさです。曲げたり回したり大きく滑らかな動きができることです。

④ 敏捷性

素早く動ける力です。水泳ではあまり必要ではないように思われますが、総合的な身体能力としては重要です。ターンやスタートの時などは必要な力です。

⑤ 平衡感覚（バランス感覚）

からだのどちらを向いているか、どれくらい傾いているか、体の位置や姿勢・動作などの変化を察知する力のことです。

⑥ 調整力

神経の働きによって、運動中の姿勢を修正したりバランスをとったり、機敏に動いたり、運動を巧みに行う力のことです。

さて、どの力をどのように身に付けていけばよいのかを計画的に実践していくのがトレーニングです。

その方法については、次回で。

