

高橋 雄介氏 講演会

コーチングとリーダーシップ

今回のリオデジャネイロ・オリンピックでは競泳陣は大活躍でした。特に400m個人メドレーの萩野選手と瀬戸選手の金メダルと銅メダルは、日本にとって最初のメダルであったため大いに元気づけられました。

萩野選手は高校2年のとき、これまで余裕で勝ってきた瀬戸選手に差を縮められ自信を失いかけていましたが、コーチのアドバイスで自分のレーススタイルを元に戻し自信を取り戻しました。瀬戸選手はネガティブなことを言うてはいけないという家訓もあり、限界を感じると脳がかけるブレーキをセルフイメージではずすことができる数少ない人間です。

コーチをするとき、人を育てるとき、セルフイメージは大切なことです。運がいいと言い続けるとよくなるものです。ほめ続けると自信が持てるようになります。しかし、ただほめればよいのではなく、人間のタイプによってほめ方をかえなければ効果はありません。結果第一主義のクールなタイプの選手には、本人をよんで成績をストレートにほめます。常に注目されたい陽気なタイプの選手には、みんなの前でほめ、自尊心を満足させるようにします。自信をなくしダメだと思っている子をほめ続け、ぜひ自信を取り戻してあげてください。



第70回都民体育大会夏季大会水泳競技会

8月7日(日)辰巳国際水泳場

今年は豊島区からは以下の2選手が出場し善戦しました。

川崎 修平	100m 自由形	1 : 01. 68
長谷川太郎	100m 平泳ぎ	1 : 13. 26
	200m 個人メドレー	2 : 29. 41

お疲れさまでした。来年はさらに記録を伸ばしてください。



募集 50mにチャレンジ & 飛び込み練習会

50mプールで泳いでみませんか? 飛び込みの練習をしてみませんか?

10月 8日(土) 15:00~17:00

10月15日(土) 11:00~13:00

東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)プール入口に開始20分前に集合

指導者 渡辺 健司

参加費 会員1000円 会員以外1500円+保険料1850円

*各チームを通して申し込んでください。

問合せ 090-4414-8088 鈴木

お知らせ 第67回豊島区民水泳大会 10月30日(日)

エントリー受付 9月10日(土)11日(日)健康プラザとしま1階

*詳しくは広報としま、水連ホームページをご覧ください。

水泳を楽しむ パートII

豊島区水泳連盟 月岡 透

泳ぎに必要な体力をどのように鍛えていけばよいのでしょうか。

ア 筋力をどうやって高めるか。

水泳では、それぞれの体力を一つだけ鍛えても上手く泳げるようにはなりません。例えば、陸上で重いバーベルを持ち上げて腕の力を付けても、泳ぐためには効果的とはいえません。男性と女性を比べても、筋力のある男性が女性より泳げるといってもありません。10メートルまでは男性の方が早いですが25メートルでは女性の方が先についている、ということとはよくあることです。

そこで、泳げない人か、泳げる人か。健康のために泳ぐのか、上手くなりたいために泳ぐのか、競技力を高めたいのか、その人の目的や能力によってどのような筋力を鍛えるか練習方法が違います。

泳ぐためにはどんな体力が必要なのでしょう。5メートル泳げた人が、10メートル泳げた、25メートル泳げるようになった。それは、だんだんと筋力がついてきたことと、呼吸ができるようになったからです。「習うより慣れろ」といわれるように、繰り返し泳いでいるうちに25メートルぐらいは泳げるようになるものです。

さらに上手く、速く泳ぐためには、それなりの練習が必要になります。練習するときは、

- ① 練習する距離
- ② スピード（または心拍数）
- ③ 反復回数
- ④ 休息时间

などを考慮しなくてはなりません。

まずは、続けて長く泳げる筋力を付ける練習が必要です。そのためには、400メートルとか1000メートルを泳ぐ練習をすればよいのですが、なかなか簡単にはいきません。そこで、

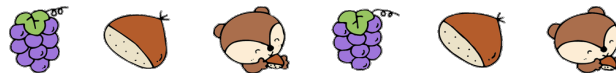
25メートルという短い距離を5回とか10回、十分な休憩を取りながら行う。速さは、80%位。という練習を繰り返し、だんだんと泳ぐ距離や反復回数を増やしていくという練習があります。実際には、25メートルを30秒で泳いで、休憩1分30秒とすれば2分のサークルで行うことになる。自分の目安を決めて、能力に応じて随時調整していけばよいでしょう。この練習と、50メートルとか100メートルといった長めの距離を泳ぐ練習を混ぜて行うと効果的だと思います。

次に、速く泳ぐための筋力を付ける練習があります。

12メートルとか25メートルとか短い距離を、最大の速さで泳ぐ、5～10回、休憩1分というような練習もありますが、無理をしないで、長く泳げる力を付けることに専念しましょう。

今回は、技術のトレーニングです。

9月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日19時分～
中上級教室(巣鴨)	2日、9日、16日、23日、30日	毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日、29日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	1日、8日、15日、29日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	7日、14日、21日、28日	毎週水曜日9時15分～