

平成28年度 都民生涯スポーツ大会

8月28日(日)辰巳国際水泳場で今年の都民生涯大会は行われました。豊島区からは38人の選手が出場し、1位が8種目、2位が8種目、3位が9種目という素晴らしい結果を収めてきました。みなさんおめでとうございます。

出場選手とその記録

井野場政子 100m背 2:34.68 ③ 50m背 1:13.14
 飯田綾子 100m平 2:08.65 ④ 50m平 56.59 ③
 清水敦子 50m背 58.14 50m平 1:13.61
 畑田千佳子 100m自 1:31.85 ② 50m自 39.04 ②
 木村まり子 50m背 1:10.65 50m平 1:05.40 ⑤
 鈴木彰子 100m平 1:40.44 ① 50m平 44.04 ①
 田本和子 50m自 32.84 ①
 小嶋晴美 50m自 51.55 50m平 1:16.77
 上松弘子 100m平 1:57.31 ③ 50m平 54.49
 関口雅子 50m自 45.94 50mバ 59.94 ⑦
 山口美樹 50m自 43.10 50m背 51.51 ⑧
 本田桂子 50m自 45.23 50m平 56.50
 星野典子 100m平 2:03.73 ⑦ 50m自 43.01
 佐山佳奈子 50m自 40.24 ⑦ 50m平 48.52 ⑥
 長田寿江 100m自 1:40.07 ③ 50m平 1:06.52
 福原由美子 50m背 59.51 ⑦
 佐藤亜紀 100m自 1:12.23 ① 50m自 31.61 ②
 樋口綾子 50m平 42.82 ②

女子 200m リレー 2:12.94 ②

(樋口、塚本、田本、佐藤)

女子 200m メドレー 2:36.61 ③

(塚本、鈴木彰、佐藤、田本)

男子 200m リレー 2:08.49 ⑥

(長谷川、三浦、小林、鷹野)

男子 メドレー 2:33.05 ⑦

(瀬戸、渡辺章、塚越、木津)

鈴木宏明 50m平 57.46
 相川義則 200m個 4:20.64 ② 50m平 52.45 ⑥
 三浦正明 100m自 1:24.04 ⑥ 50m自 35.14 ③
 加藤彬夫 50m自 48.45
 瀬戸進 100m背 2:01.40 ③ 50m自 42.02
 木津誠 100m自 1:19.38 ④ 50mバ 36.33 ①
 長谷川武 100m平 1:37.90 ③ 50m平 42.00 ⑦
 鷹野真 200m個 3:19.87 ③ 50m自 32.92
 小林弘明 100m自 1:18.01 ④ 50m自 32.14
 渡辺章 200m個 2:50.60 ① 50m自 29.44 ⑤
 塚越浩司 50m自 27.83 ②
 小沼洋治 50m自 29.71 ⑦ 50m背 38.39 ②
 宮原正義 100m平 1:22.63 ① 50m平 37.93 ①



参加した選手のみなさん

注) 自:自由形 平:平泳ぎ 背:背泳ぎ バ:バタフライ 個:個人メドレー

①②③・・・は8位までの順位

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



水泳を楽しむ パートII

豊島区水泳連盟 月岡 透

上手く泳いだり早く泳ぐためには、人のまねをしたり、教わったりしながら基本的な技術を学ぶとともに、泳ぎに必要な体力を高めていくことが必要です。体力の高め方については前号を参照して下さい。

今回はどうやって泳ぎの技術を高めていくかについて考えてみましょう。

1 基本技能の習得

ア 水に慣れる。

水泳で大切なことは、運動時に余分な力を入れないということです。よく脱力といいますが、水中で浮いたり潜ったり進んだりいろいろな運動をするときには、筋肉の緊張と弛緩を組み合わせることによって上手くできるのです。

そのために、水中での遊びや運動を通して水に慣れ、緊張と弛緩の要領を覚えることが大切です。

イ け伸び⇒バタ足

ここで、け伸びをだしたのは、最も大事な技能だからです。け伸びの基本的なフォームを身に付けるかどうかで進歩の度合いが大きく変わってしまいます。

け伸びのフォームは、両腕を前に伸ばし、手の平は両手の親指と人差し指が触れ合うようにし、水面下約20センチぐらいのところに伸ばす。頭は、額の毛の生え際あたりで水を切る（正しいヘッドポジション）ようにする。（正しいヘッドポジションで伸ばした指先が見えるという感覚です。）

初心者の段階では、け伸びの練習を何度も繰り返し練習します。水面上を進んでいるとき、後頭部が両腕より下がっていたり（もぐっている）指先（手）が水面上をいったりするのは、正しいフォームとはいえません。競泳の選手で頭の位置が低い人がいます。特に最近の平泳ぎでよくわかります。頭を深く入れてグライドをとって泳ぐ泳ぎが主流になっていますが、これはその選手が記録を上げるために、研究とトレーニングに努めた結果身に付けたスタイルなのです。水泳を楽しむ私たちは、とにかく正しいフォームを身につけましょう。ついでですが、平泳ぎは4泳法中最も難しい泳ぎで、泳ぎ方にも3種類あります。一つは、ホームルストロークといわれ、上下動の少ない水平姿勢を保ったまま泳ぐ方法で、特にプルの強い人に向いている。二つ目は、ナチュラルストロークといわれ、上下動を利用して泳ぐ方法で、キックの強い人に適している。もう一つは、ウェーブストロークといい、かき終わった後すぐにリカバリーに入る泳ぎで、前述の二つの泳ぎよりスピードのロスを少なくした泳ぎである。キックにも足を引き付けるときに膝を大きく開いて曲げるウエッジキックとかかとをウエッジキックより狭く（腰の幅より少し広いぐらい）開きながら腰に引き付けるように膝を曲げ、足の裏で後方に蹴るように脚を伸ばしていくウィップキックの二通りがある。

ゆっくり泳ぐにはウエッジキックの方がよいと思われるが、どちらのキックにも、「蹴り、挟む」という感覚が大切です。では又

10月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)エ	3日、17日、24日、31日	毎週月曜日10時～
ンジョイスイミング(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日19時分～
中上級教室(巣鴨)	7日、14日、21日、28日	毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日	毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	4日、11日、18日、25日	毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	6日、13日、20日、27日	毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日9時15分～