

## 第67回豊島区民水泳大会

10月30日(日)67回目を数える区民大会が南長崎スポーツセンターで開催されました。今年は昨年より少し人数が減りましたが、それでも340名の区民の皆さんが参加し、日頃の練習の成果を発揮していました。今回も新記録が続出し、リレー種目では6チームが、個人種目では28人の方が大会新を記録しました。

水泳連盟の会員の皆さんも大勢参加し、それぞれの方が満足できる記録を打ち立てたことと思います。会員の皆さんの記録を載せさせていただきその栄誉をたたえます。

青島 泉 50m 自 40.62 ③ 50m 平 55.25 ③  
 佐藤亜紀 50m 自 30.54 ① 50m 平 41.46 ①  
 佐山佳奈子 50m 自 39.65 ② 50m 平 47.37 ①  
 本田桂子 50m 自 42.27 ④ 50m 平 53.18 ③  
 山口美樹 50m 自 43.14 ⑤ 50m 背 53.58 ④  
 荒川早苗 50m 自 50.07 ⑧  
 岩田正子 50m 自 53.00 ① 50m 平 1:26.04 ②  
 小池和子 50m 自 55.13 ② 50m 平 1:09.80 ②  
 樋口綾子 50m 平 40.66 ① 50m 背 44.56 ①  
 福原由美子 50m 平 54.35 ④ 50m 背 59.80 ⑤  
 中里悦子 50m 平 58.83 ⑤  
 飯田綾子 50m 平 56.30 ①新  
                   50m 背 1:03.82 ①新  
 井野場政子 50m 平 1:28.10 ③  
                   50m 背 1:12.74 ②新

小沼洋治 50m 自 29.27 ④ 50m 背 36.53 ③  
 小林弘明 50m 自 31.88 ⑥ 50m 平 44.69  
 長谷川武 50m 自 31.75 ④ 50m 平 40.11 ③  
 池健一郎 50m 自 40.89 50m 背 57.77 ⑤  
 瀬戸 進 50m 自 40.49 ④ 50m 背 48.96 ③  
 加藤彬夫 50m 自 48.89 ⑦  
 相川義則 50m 自 39.61 ①新  
                   50m 背 56.94 ①新  
 宮原正義 50m バ 32.89 ⑧ 50m 背 39.20 ⑥  
 大矢 復 50m バ 40.50 ⑤ 50m 平 44.73 ⑥  
 木津 誠 50m バ 36.40 ①  
 長谷川太郎 50m 平 31.85 ②  
                   100m 平 1:08.26 ②  
 塚越浩司 50m 平 37.33 ③ 50m 背 36.99 ④  
 鈴木宏明 50m 平 57.26 ①

### 女子200mリレー

泳ごう会撫子(田本和子、樋口綾子、山口美樹、本田桂子) 2:31.04 ①  
 泳ごう会秋桜(佐藤亜紀、福原由美子、青島泉、佐山佳奈子) 2:38.63 ②

### 男子200mリレー

泳ごう会秋刀魚(相川義則、瀬戸進、加藤彬夫、木津誠) 2:43.07 ①  
 泳ごう会栗(宮原正義、小沼洋治、塚越浩司、長谷川太郎) 1:50.59 ②  
 泳ごう会松茸(池健一郎、小林弘明、大矢復、長谷川武) 2:17.54 ③

注) 自:自由形 背:背泳ぎ 平:平泳ぎ バ:バタフライ 新:大会新記録

①②③:順位8位まで



### 3 いろいろな練習の仕方

上手く泳ぐためには、個々の技術を高めるとともにその技術を支える力が必要です。泳ぎながらそれらの力を高めていきましょう。

#### ① 持久力を高める練習。

##### ア 続けて長く泳ぐ方法

一般的にロングといわれる練習です。私たちは 200 mとか 400 mを繰り返す練習がよいでしょう。

##### イ インターバルトレーニングとレペティショントレーニング

両方とも持久力を高める練習ですが、インターバルトレーニングは、泳ぐ距離と回数を決め、休息時間を 10 秒とか 30 秒と比較的短くした練習です。

例えば 25 m× 10 回 休み 10 秒 50 m× 5 回 休み 20 秒

レペティショントレーニングはインターバルトレーニングと方法は同じですが、休息時間を長くとります。

例えば 25 m× 6 回 休み 60 秒 50 m× 5 回 休み 120 秒と呼吸が元通りになるまで完全に休むという方法です。

##### ウ 速く泳いだり、ゆっくり泳ぐ方法

25 mを早く泳ぎ、次の 25 mをゆっくり泳ぐ。100 mをこの方法で泳ぐ。

#### ② スピードを高める練習

##### ア スプリントトレーニング

10 m～ 50 mを全力で速く泳ぐ練習ですが、持久力練習の工夫次第で速さも増してきますので、特別練習する必要はないと思います。

上手く泳ぐためにはスタートやターンの技能を高めることも必要です。一通り要領を理解したら繰り返し練習する。これが上達の道です。

しかし、スタート台からの飛び込みや、クイックターンの練習では、頭や胸・腹に受ける衝撃は思いのほか大きいので、中高年になってからの練習はやめた方がいいと思います。それより、水中から上手にスタートしたり、オーソドックスなきれいなターンを身に付けて欲しいと思います。

「安全第一で無理をしない。目的をもって練習する。」

一人で練習するときに「どんな」ことに注意したり、どんな練習をしたらいいか」という観点で書いてきました。これでパートII終わりです。

いつまでも泳ぐ楽しみを味わえますように。

良いお年を !!

## 12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 毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	7日、14日、21日 毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	7日、14日、21日 毎週水曜日19時～
中上級教室(巣鴨)	2日、9日、16日、23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 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	7日、14日、21日 毎週水曜日9時15分～

