

第5回豊島区民生涯水泳大会 5月28日

第5回目を迎えた豊島区民生涯水泳大会兼都民大会豊島区予選会は、よく晴れた日曜日南長崎スポーツセンターで行われました。

星京子水泳連盟会長から、練習の成果を発揮しベストタイムを記録してほしいと参加するすべての選手への激励のあと、審判長の鶴貝秀明先生から競技上の注意がありました。特にこの大会から、スタートは審判長の笛のあと、今までの「よーい」に代え「テイク・ユア・マーク (Take your mark)」と出発合図員が言うようになりました。これは、日本水泳連盟の方針で今年度から実施することになりました。学童水泳記録会や区民大会でもこのように変更されますので、参加する方はぜひこのスタートに慣れてください。

区民生涯大会の結果は以下の通りです。

飯田綾子 25m 背 30.23 25m平26.22 <small>タイ</small> 100m 個 2:14.02 50m 平 58.34	今井毅 25m 背 20.24 25m バ 18.07 100m 自 1:17.10 50m 自 34.90
清水敦子 25m 背 27.25 25m 平 34.24 25m 自 23.01 25m バ 31.94	山中統一郎 25m 平 36.20 25m 自 26.31 斯波成夫 25m 平 21.42 25m 自 16.32 50m 自 37.16
福原由美子 25m 背 25.73 25m バ 25.04 50m 平 54.64	長谷川太郎 25m平14.66 <small>新</small> 100m 個 1:04.19 50m 自 26.22
佐山佳奈子 25m 背 21.88 25m 平 21.95 25m 自 17.85 25m バ 18.66	山内太郎 25m 自 22.75 25m バ 29.32 加藤彬夫 25m 自 22.89 50m 自 51.77
井野場政子 25m 平 44.28 25m バ 44.44 100m 個 2:59.30	小林弘明 25m 自 14.55 25mバ15.81 <small>新</small> 100m 個 1:32.66 50m 自 32.16
井戸美里 25m 平 38.30 25m 自 29.53	市川達也 25m バ 18.05 100m 平 1:34.53 50m バ 40.21
岩田正子 25m 平 37.69 25m 自 23.07	長谷川武 100m平1:29.95 <small>新</small> 50m平39.76 <small>新</small> 50m 自 31.37
竹中桂子 25m 平 34.41 25m 自 24.44	宮原正義 100m 自 1:04.96 相川義則 100m 個 1:49.70 50m 平 52.72
高橋乙美 25m 平 31.10	小沼洋治 100m 個 1:15.99 50m背35.97 <small>新</small> 50m 平 40.22 50m 自 29.51
中里悦子 25m 平 27.41 50m 平 1:00.49	瀬戸進 50m 背 50.59 50m 自 41.63
小川祥子 25m 自 24.38 50m 平 1:02.92	佐藤和宏 50mバ28.77 <small>新</small>
手塚春枝 25m 自 26.84 25m バ 37.65	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 新：大会新 タイ：大会新タイ
小山田敏子 25m 自 18.70 50m 平 57.73	
本田桂子 25m 自 17.74 100m 個 1:47.59	
佐藤亜紀 25m自14.19 <small>新</small> 50m 自 31.53	
青島泉 25m バ 22.20 50m 自 42.02	
上松弘子 100m 個 1:53.87 50m 平 53.63	
小池和子 50m 平 1:12.37	
鈴木昭江 50m 自 44.32	
山口美樹 50m 自 42.20	
100mメドレーリレー	
女子 泳ごう会牡丹 (清水敦子、中里悦子、鈴木彰子、小山田敏子) 1:30.78 <small>新</small>	
泳ごう会皐月 (山口美樹、福原由美子、青島泉、本田桂子) 1:27.40	
男子 泳ごう会燕 (渡辺健司、宮原正義、佐藤和宏、塚越浩司) 58.42 <small>新</small>	
混合 泳ごう会時鳥 (瀬戸進、高橋乙美、相川義則、鈴木昭江) 1:33.51 <small>新</small>	
100mリレー	
女子 泳ごう会筍 (小池和子、井野場政子、手塚春枝、小川祥子) 1:44.30	
泳ごう会蓬 (山口美樹、福原由美子、小山田敏子、本田桂子) 1:14.24	
男子 泳ごう会空豆 (小林弘明、渡辺健司、斯波成夫、長谷川武) 55.61	
泳ごう会鯉登 (宮原正義、今井毅、市川達也、小沼洋治) 57.95	
混合 泳ごう会菖蒲 (鈴木昭江、清水敦子、加藤彬夫、瀬戸進) 1:21.88 <small>新</small>	
泳ごう会藤 (佐藤和宏、青島泉、本田桂子、今井毅) 1:04.97	
泳ごう会薫風 (相川義則、竹中桂子、山口美樹、長谷川武) 1:13.30	
泳ごう会初鯉 (斯波成夫、上松弘子、佐山佳奈子、栗山齊昭) 1:07.47	
泳ごう会新茶 (佐藤亜紀、田本和子、塚越浩司、長谷川太郎) 52.82 <small>新</small>	

水泳と健康⑥ 抵抗が運動量を増加させる

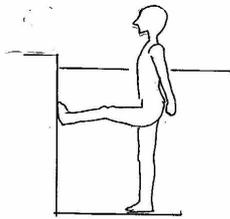
空気中で手をかいても空気の抵抗はあまり感じません。ところが水中で手をかくとかかなりの抵抗を感じます。これは水の密度が空気の800倍もあるためです。ですから水中ウォーキングやアクアビクスは、陸上で同じような運動をするときに比べ、はるかに筋力を増し、脂肪を燃焼させることとなります。

水の抵抗はスピードが速くなるほど大きくなります。競泳では推進力を増すための手のかきやキックを工夫するとともに、抵抗をできるだけ少なくするような姿勢や手足の動かし方を考える必要があります。筋力の強化やダイエットを目的にする場合は、動きを速くすることで抵抗を大きくし、運動量を増やすことも考えられます。

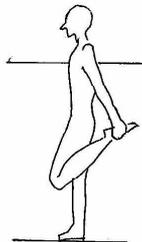
アクアフィットネス講座⑥

「反り腰」の改善

太ももの前部のストレッチです。



片足を伸ばしてプールの壁に足の裏全体をつけます。膝を曲げず、足の裏もはなさず、お腹とお尻を引きしめて良い姿勢で立ち続けましょう。

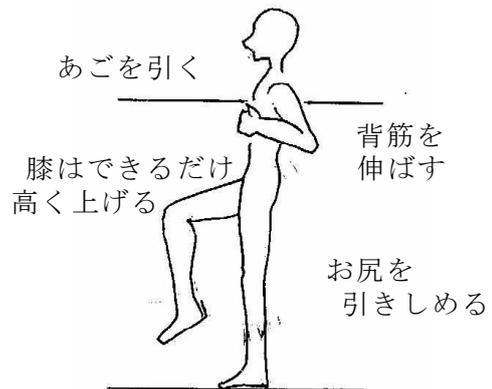


お腹とお尻を引きしめて片足で立ちますもう一方の足を曲げ足の甲を持ち引き上げるようにして太ももの前部のストレッチをします

ウォーキングを始めましょう⑤

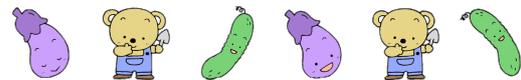
基本のウォーキング
ニーアップウォーキング

陸上でこの運動をするとなるとかなりきついです。水中では浮力のおかげで楽にできます。



お尻、太もも、ふくらはぎ、足首のシェイプアップが期待できます。

7月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	3日、10日、17日月曜日 12時40分～	24日月曜日 10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	5日、12日、19日水曜日 10時40分～	26日水曜日 10時～
アクア&スイム(巣鴨)	5日、12日、19日、26日	毎週水曜日 19時～
中上級教室(巣鴨)	7日、14日金曜日 11時～	21日、28日金曜日 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～