

Wellbe★Life

6月号 NO13 発行責任者(株)水口スポーツセンター

自由遊泳コース 上田 澄貴

悲願のウェルビ総合優勝！！

2010. 6. 13 (日) 皇子が丘公園プールにて

びわこマスターズフェスティバル水泳大会



26人のウェルビスイマー 優勝スマイル



去る6月13日(日)皇子が丘公園プールにて琵琶湖マスターズスイミングフェスティバルが開催されました。今年で第18回目の開催となるこの競技会は近畿マスターズ水泳競技会も兼ねて開催されているため、滋賀県のクラブから7チームそして県外のクラブから12チーム参加されており合計19チームのクラブチームが参加しています。総勢259人が熱戦を繰り広げました。ウェルビからは26人の選手が戦ってきました。そして、なんと我ウェルビチームが悲願の初優勝を果たすことができました。門坂コーチに聞いたところ今まで18年間のあいだ、歴代のコーチや会員さんと様々な策略で優勝する為の攻略方法を思考錯誤されて挑んでこられても、どうしても優勝出来なかったと言われていました。が、なんと今回、ウェルビの26人の力が一つにな



表彰式
隣は中西悠子選

り、見事優勝に導く事が出来ました。
マスターズ大会といってもこの大会はレクリエーション種目もあり、競泳以外の楽しみが多く誰でも楽しめるお祭りのような試合であり、初めて参加された初心者スイマーも必ず、「楽しかった！！また参加したい」との感想を頂いています。

さて、総合優勝を狙うには・・・

①メドレーリレー②フリーリレー③綱引き④ムカデ競争で高得点をゲットすること！

今回は以下の活躍で見事優勝をゲットできました。

メドレーリレー 優勝！！準優勝

- ☆女子100mメドレーリレー（160～199歳区分）優勝（棚橋敦子さん 藤橋洋子さん 北川知代J-チ 上田澄貴J-チ）
- ☆男子200mメドレーリレー（119歳以下区分）優勝（岡田良太J-チ 西澤毅J-チ 西川京介J-チ 寺田昂J-チ）
- ☆女子100mメドレーリレー（240～279歳区分）準優勝（藤田智恵子さん 佐竹安子さん 門坂芳子J-チ 倉繁律子さん）
- ☆女子200mメドレーリレー（120～159歳区分）準優勝（天野夏美J-チ 林芳恵J-チ 肥田紀代子J-チ 今井加奈子さん）
- ☆男子100mメドレーリレー（200～279歳区分）4位（宮地猛さん 齋藤正徳さん 上杉恵一さん 井手和雄さん）

フリーリレー 優勝 準優勝！！

- ☆女子100mフリーリレー（240～279歳区分）優勝（門坂芳子J-チ 倉繁律子さん 藤田智恵子さん 佐竹安子さん）
- ☆男子200mフリーリレー（119歳以下区分）優勝（岡田了輔J-チ 西川京介J-チ 寺田昂J-チ 岡田良太J-チ）
- ☆女子100mフリーリレー（160～199歳区分）準優勝（棚橋敦子さん 北川知代J-チ 上田澄貴J-チ 肥田紀代子J-チ）
- ☆女子200mフリーリレー（120～159歳区分）準優勝（天野夏美J-チ 林芳恵J-チ 今井加奈子さん 藤橋洋子さん）
- ☆男子100mフリーリレー（200～279歳区分）5位（宮地猛さん 井手和雄さん 齋藤正徳さん 上杉恵一さん）

綱引き 優勝！！

天野夏美J-チ 林芳恵J-チ 今井加奈子さん 藤橋洋子さん 井手由利子さん
西澤毅J-チ 井手和雄さん 齋藤正徳さん 西川京介J-チ 寺田昂J-チ

混合ムカデ競争 優勝！！

井手由利子さん 浅田幸代さん 宮川富美江さん 藤橋洋子さん
岡田良太J-チ 寺田昂J-チ 西澤毅J-チ 西川京介J-チ



綱引きメンバー



ムカデ競争メンバー

とにかく今年の琵琶湖マスターズ大会は例年以上に盛り上がりました。今まで一回戦負けだった綱引きで勝ち進んで優勝までいった時には応援の皆さんの身体も疲れきって声もかすれていました。これこそ全員が勝ちとった勝利でした。選手の皆さん本当にお疲れ様でした。



コーナ優秀賞

ありがとうございました！！



ねんりんピックびわこ県民水泳大会 23人の「ウェルビ待スイム」頑張ってきました!!

水泳大会

2010. 5. 23 (日) 草津障害福祉センターにて

水泳シーズン到来!! 今年初めてのマスターズ大会に行ってきました。久しぶりの競技会に少し緊張気味の23人の選手の皆さんでしたが、日頃の練習の成果の発表の舞台として、当日は精一杯戦ってきました。中でも女子100mリレー出場の新メンバー4名の力強い気迫には他のメンバーの方も気合いをもらいました。今回はその様子を門坂コーチより報告して貰いました



門坂コーチマスターズ水泳連載企画第一回

Pick up Face ①

240歳区分女子100mフリーリレー! 新メンバー!! 優勝★



マスターズデビュー感動をありがとう《240歳区分リレーメンバー誕生》



藤田智恵子さん

成人泳法教室の佐竹さん・倉繁さん・藤田さんの3人と門坂、4人の年齢を足して240歳となりました。

リレー区分は120、160、200・・・と(4人の年齢を足した数)と40歳ごとに区分されています。

佐竹さん、倉繁さん、門坂はマスターズ大会の経験があります。藤田さんは成人泳法教室のタイム測定の結果、マスターズ級が高かったので誘ってみました。ウェルビチームでは男子チームが今まで活躍して下さっていました。いつか女子チームも頑張りたいという気持ちがありました。(こうして4人のメンバーが結成されました)私にとっては年齢区分でのレベルから、100mメドレーリレーで日本新記録がねらえるのではないかと考えました。早速3人に話しを持ちかけましたが、すぐに返事は頂けませんでした。佐竹さんが倉繁さん、藤田さんを誘って下さったようで、これが結果的に良かったように思います。目標タイム(日本新記録)から4人の個々の目標タイムを設定し、練習開始となりました。今年は経験を積んで来年に焦点を当てようと考えています。

早く返事は頂けませんでした。佐竹さんが倉繁さん、藤田さんを誘って下さったようで、これが結果的に良かったように思います。目標タイム(日本新記録)から4人の個々の目標タイムを設定し、練習開始となりました。今年は経験を積んで来年に焦点を当てようと考えています。

〈初デビューの藤田さん〉

去る5月23日ねんりんピックマスターズ大会が行われました。藤田さんは初の大会となりました。ウォーミングアップからそれぞれに指示をし、いよいよ大会が始まりました。

大会プログラム順序が100mメドレーリレーが一番目となり、ウェルビチームの中でも一番に4人が泳ぐ事になりました。藤田さんだけでなく4人がリレーメンバーとしての初体験であり、緊張の最高頂に達していました。

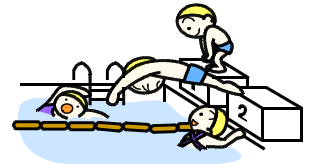
この大会での目標は、まず失格なしの完泳でした。しかしもう4人は目が血走っていました。隣のコースは4月に行われた短水路マスターズ大阪会場で優勝されたビバ瀬田チームでした。そして一番目に泳ぐのが背泳としての藤田さんになり、ピストルがなりました。”あっ！！”あれだけ練習したスタートが滑って大きく出遅れてしまいました。（2秒ほどのロス）それでも慌てず25m無事完泳。その後の3人も全力を出すことが出来ました。



結果は2位となりましたが、失格なしの完泳目標は果たすことが出来ました。

その次の藤田さんのレースは個人種目で25m背泳でした。慎重なスタートはうまくいきました。ところが、またも”あっ！！”頭でゴールタッチ。ゴツーンと応援席まで聞こえました。レースを終えて興奮が冷めないまま、”5mの旗を見過ごしました”と苦笑いの藤田さんでした。私は心の中で拍手を送りました。午前中のレースが2本終わり、午後からは最終レースの100mフリーリレーでクロールを泳いで貰うことになりました。今度は2番目に引き継ぎます。驚いたことに25mクロールを16秒5で泳がれ、他の3人のメンバーもベストに近いタイムで泳がれたので、ビバ瀬田チームに勝ち、優勝出来ました。その時の笑顔は午前中のハプニングを吹き飛ばしてくれたように思われました。お疲れ様でした。本当に心も身体もお疲れ様でした。

<いくつになっても夢を>



60歳過ぎて、こんなに夢中になれることがあるのは幸せです。

私も昨年は自分との戦いで世界記録を達成することが出来ました。今回リレーメンバーとして”隣に負けるかー”と熱くなった自分がふとおかしくなってきました。リレーというチームのプレッシャーは身体にはよくないかもしれませんが、それ以上に自分の生活にハリが出て楽しくなり元気が出るものだと私は信じております。高い目標、長い道のりになりますが、4人いるから頑張れる、そして楽しさも4倍になる。

「あきらめなければ夢は叶う」

門坂芳子 記

※「門坂コーチマスターズ水泳連載企画」は次号8月号にも連載します。

マスターズ水泳のレベルは年々アップしています。ちなみに今年の琵琶湖マスターズには、バタフライで活躍していたオリンピック選手の中西悠子選手も出場していました。また若年層だけでなく高齢者のスイマー人口もどんどん増えています。水泳は身体の負担も少なく生涯スポーツとして楽しめる水中運動として親しまれています。試合に出ることは少しドキドキして緊張したりしてしまいますが、目標を持ってトレーニングに打ち込むことは、何となくトレーニングすることの数十倍も上達することができるパワーを持っていると思います。是非皆さんもご自分のチャレンジを楽しんでみませんか？きっと新しい自分に出会えるはずですよ。



中川久さんのウェルビ生活5年間



滋賀にこられて5年間・・・ウェルビと出会って5年間
中川さんの単身赴任生活を振り返って・・・。

ウェルビに来て下さったきっかけは？

きっかけは3つ。1つ目、こちらに来るまでは通勤に時間がかかり、その上飲んで帰っていたので運動する時間が取れなかった。しかし、単身で赴任したので何もすることがなく時間をもてあまようになったこと。2つ目は孫にトトロのお腹と言われ、自分でも健康管理をしなければと感じていたこと。3つ目は赴任するからには楽しかったと思える赴任にしたいと強く思ったこと。

3つ目は赴任するからには楽しかったと思える赴任にしたいと強く思ったこと。

ウェルビに来て一番楽しかったことは何ですか？

一生付き合っていける友達ができ、その仲間との定期的な飲み会で愉快地飲んでいるときです。最初はポツンと一人寂しく泳いでいたが、コーチレッスンを受け少しずつ顔見知りが出来てきた。



こんな時「お前は話すのが苦手なのはわかっている。しかし勇気を出して話しかけろ。話しかけないと友達が出来ない。今がその時だ！」との思いに駆られ顔見知りになった人に積極的に話しかけた。（こんな思いになったのは2回目、1回目は今の家内・・・）それが通じたのか「今度、年寄り連中の飲み会がある。参加しないか」との誘いがあった。この誘いが、今回の単身赴任が本当に楽しかったと思える道を開いた。

マスターズ水泳大会での思い出は何ですか？

今年のマスターズ大会の思い出はほろ苦い。昨年、初めてマスターズに参加させていただいた。成績はマスターズ1級に2秒足らなかったが、満足行く結果であった。この時、来年のマスターズの目標は2秒縮めマスターズ級1級に到達することに定めた。計画を立て（腹筋を鍛えお尻を持ち上げ泳ぐ、クィックターンをマスターズする等）努力し、またこの間にコーチの指導、仲間のアドバイス、仲間に入れて頂いたお嬢さんのインターバルの特訓を受け、大会に臨んだ。結果は泳法違反。指導して頂いたコーチ、協力して頂いた仲間に報いるこのと出来ない悔しい結果となった。しかし、このままでは終われない。終われば協力して頂いたコーチ、仲間に申し訳ない。

「あきらめなければ夢は叶う」と門坂コーチの言葉を信じて再挑戦！」



最後にウェルビの皆さんに一言

入会させて頂いたときにはわからなかったが、ウェルビには友達を作りたいと思って入会された方から、世界を目指す会員さんまで、各層の会員さんが数多く入会されている。引っ込み思案のあなた、勇気を持って話しかけよう。気の合う仲間、技術を競える仲間は必ず見つかる。私は仲間が出来たお陰で、本当に楽しい5年間過ごさせて頂いた。コーチ、スタッフの皆さん、仲間の皆さんに感謝致します。ありがとうございました。皆さん、お元気で！！

自由遊泳コース★スタッフ紹介♪

担当日時→→ 木曜 11:00~12:30

はやし あまり



名前 林亜真里 ニックネーム あまりちゃん

(3姉妹の長女なのに「あまり」と名付けられました。話せば長〜いので詳しく知りたい方は木曜の朝にメールで・・・)

生年月日 s 48. 12. 19 星座 いて座 血液型 B型

出身地 大阪(枚方パークで有名な枚方) 好きな食べもの スイーツ全般

好きな有名人 岡田准一(凛々しくて綺麗な顔でスキ!!)

趣味 ドライブ(好きな音楽を聴いてナビがあればどこにでも行きます)

マイブーム 大河ドラマ「龍馬伝」で歴史の勉強をしています(福山雅治めあて)

幸せな時間 一人の時間

夢 子供達に沖縄の海を体験させてやりたい。



一言 普段は子供関係の教室に多く入っています。唯一の成人の方の自由遊泳コースで大人の会話を楽しみたいです。ヨロシクお願いします。

自由遊泳コースからのお知らせ&お願い



イベント

6月29日 健康フェスティバル (ウエルビ全館にて 9時~21時まで開催)

9月18, 19日 日本スポーツマスターズ水泳大会(鈴鹿スポーツガーデンプール)

9月26日 甲賀・湖南市民水泳大会(甲西イトマンスイミングスクール)

休館日 6月29日30日 7月なし 8月12~17日

ワンポイントレッスン 6月 背泳ぎ 7月 平泳ぎ 8月 バタフライ

つみきちゃんのひとりごと

6月に入り私はかなり寝不足の日々が続いています。その原因はもちろん南アフリカからのあの映像。ワールドカップです。サッカーが大好きなうちの旦那様もこの日の為に地デジのビックテレビを2台も購入、フルーレイで映像を欠かさず録画しています。世界の有名なプレーヤーを見るたびに思うのですが、サッカーはスポーツを超え、そしてそれは芸術だと思うのです。そしてどの選手もめっちゃいい顔しています。人が本気になるときの顔はたまらなくカッコイイと思います。本気になる物を持っている人って素敵だと思いませんか?皆さんの本気は何ですか?そーですねえ~私の本気はやっぱり「ウエルビ」で皆さんと向き合っている時です!!いい顔してるでしょ??!!(笑) by つみきちゃん

