



▶ スイミングスクールでウォーミングアップする田中さん

競技会の緊張感がたまらない 水泳は生涯続けられるスポーツ

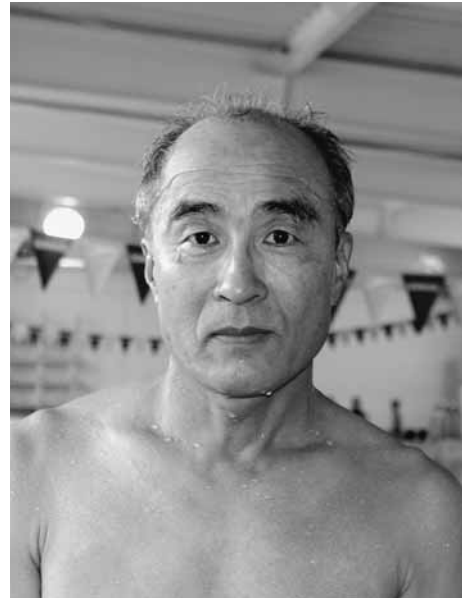
豊岡地域には、健康維持のために始めた水泳がきっかけで、その魅力にのめり込み、数々の大会に出場している元気な方がいます。日々、欠かさず練習を重ね、ジャパンマスターズ2007でクラス4位に輝いた一人の男性を紹介します。

田中 忍 さん(60歳)豊岡市香住在住

ジャパンマスターズで 4位入賞!

7月13日〜16日に東京辰巳国際水泳場で開催されたジャパンマスターズ2007(日本マスターズ水泳選手権大会)に出場し、バタフライ50メートルの部(60〜64歳)で32秒63のタイムで泳ぎ切り、見事4位に輝いた田中 忍さん。同大会には、昭和62年からほぼ毎年参加し、今大会ではこれまでで一番良い成績を残されました。「力まずに大会に臨めたので最高の泳ぎができました」と大会当日を振り返ります。

田中さんは、30歳代前半に体調を崩したことをきっかけに、健康を維持していくため、



▲ 数々の水泳競技会に出場し続ける田中さん。カメラで風景写真を撮ることが趣味で、観光名所を散策している。「何事も体力が必要」と健康管理には人一倍気を遣っている

バタフライで泳ぐには 日々の健康管理が重要

バタフライは、平泳ぎ、クロール、背泳ぎと並ぶ4大泳法の一つで、平泳ぎを原型としています。両腕は同時に前に動かして泳ぎ、腕・脚は、交互に動かしてはいけないなどのルールがあり、両腕で水を掻きする間に両脚でドルフィンキックを2回します。

バタフライで特に大切なポイントとは、腕と背中筋力です。100メートル以上の長い距離を泳ぎ切るには、持久力も必要になってきます。このため、田中さんが生活の中で特に気を付けていることは、腕の筋力トレーニングです。毎日欠かさず腕立て伏せなどのトレーニングに励みながら、バランスのとれた食生活と十分な睡眠時間を取るよう心がけています。日々の努力の結果、60歳とは思えないような体型を維持されています。

ジャパンマスターズ への挑戦

毎年7月に開催されるジャパンマスターズの出場資格は、18歳以上の社会人であること。大会は、選手が5歳刻みで分類され、同年代の選手たちが日ごろの練習の成果を競います。

「大会当日に良いコンディションで臨むには、1年がかりで練習と調整を図り、計画的に進めることが大切です」と大会に臨む競技者としての意気込みを語る田中さん。その他にも、年間通して数多く

の大会に出場しますが、やはり基準を合わせるのは、ジャパンマスターズです。

心身ともに健康を保つため ずっと泳ぎ続けたい

田中さんに「自分にとって水泳とは何ですか」と尋ねると、「私にとって水泳は生活の原動力です。健康を保つことができ、大会を通じて出会いと交流が生まれ、それが日々の生活の励みになります。水泳は、他のスポーツに比べてケガをするリスクが少なく、子どもから高齢者まで、誰にでも親しみやすく始めやすいスポーツです。これからも、ずっと続けていきたいですね」と答え、次の大会に向けて闘志を燃やしていました。



▲ タイム計測しながらバタフライの練習をする田中さん

学校探検 26

強く 正しく 美しく

八代小学校（日高）

案内者 赤木 豪くん



八代小学校は、日高地域と竹野浜を結ぶ県道1号沿いの農山村地帯に位置しています。現在、9地区から48人の児童が通っています。

八代小学校に通う児童会長の赤木くん（6年）は、スポーツクラブ21に参加し、卓球とフットサルで汗を流しています。今回は、そんな元気な赤木くんが八代小学校を紹介してもらいました。

僕が通う八代小学校では、全校生で和太鼓演奏と一輪車



▲自然に囲まれた八代小学校。周囲にはのどかな田園風景が広がる

演技に取り組んでいます。

毎年8月の地域の夏祭りでは、日ごろ練習した和太鼓演奏を披露します。昨年は、コウノトリの誕生の様子を取り入れて作った曲を演奏しました。

今年は、夏祭りが雨で中止になったので、公民館の運動会で巣立ちの様子も入れて演奏します。桶胴太鼓や三宅太鼓は大きいので、力強くたいています。

また、小学校に入学したら一輪車が一人一台割り当てられ、全校生で練習します。そして、秋の運動会には、23人プロペラや交差、チェーン走行のループなど、高度な技にも挑戦しています。この技は全員の息を合わせないとできないので、練習をいっぱいしています。

僕たち6年生は、両端で列がそろつように調節しないと

いけないので、みんなの様子を見ながら走行しています。だから、成功したときはとてもうれしいです。

それから、6月に行う児童会で企画した「三世代ふれあい集会」も取組みの一つです。全校生を4つに分けて学年の枠を超えたグループでゲームをしたり、リレーをして楽しみました。見に来てくれた地域の方々と自己紹介し合つて、より多くの人のサインを集める「サインを集めよう」が楽しかったです。地域の人は僕を知ってくれていたのと、とてもうれしかったです。



▲秋の運動会では、日ごろ練習した一輪車の技を披露した

このように、八代小学校では、地域の方々とつながりやふれあいを大切にしながらいろいろな活動に取り組んでいます。

顔の笑いの 輪

兵庫国体を契機にボート普及に専心

『円山川城崎ボート協会（城崎）』

円山川城崎ボート協会は、平成10年に発足し、現在の会員数は163人です。

同協会の主な活動は、市内在住者を対象にしたボート教室や城崎レガッタを中心とする各種大会へのサポートです。

同協会会長の結城紘一さん（城崎町湯島）は「円山川城崎漕艇場は世界に通用するボートコースともいえる水辺環境が整っています」と円山川について話します。

ボート競技のすばらしさは、一糸乱れぬ漕ぎ手の調和と水面を滑るように進む艇、そしてコックス（舵手）同士のレースの駆け引きであり、それが観る者を沸かせます。

また、同協会と連携して積極的にボート普及活動に取り組んでいる「円山川城崎ローイングクラブ」は、日々、ボート競技の練習に励んでいます。同クラブの中からは、10月5日〜8日に開催される秋田国体のボート競技・成年男子の部に出場が決まっております。



▲同クラブは国体選手等によるボート教室の講師を務めるなどの、後継者育成にも努めている

4人の漕ぎ手と1人の舵手が乗り込む「舵手付きフォア」と2人の漕ぎ手が乗り込む「ダブルスカル」に挑戦します。昨年、城崎で開催された兵庫国体では惜しくも入賞を逃した結城竜則選手（城崎町湯島）は「目標には届かなかったけれど、その悔しさを胸に兵庫国体で培った経験を生かしてこれからの兵庫を強くしたい」と一致団結しました。と意気込みを語っていました。出発は10月1日。大会を目前に練習に熱がこもっていました。