

スポーツ施設の設計から運営まで 総合的なお手伝いをしています。

スポーツ施設を中心に「企画」「設計」「管理運営」といったハード面からソフト面まで
様々なお手伝いをしています。数多くの実績から積み上げられた「ノウハウ」と、
組織的な教育に裏付けられた「人財力」により、安全・衛生的で効率の高い施設運営と、
地域のニーズに合った健康づくりをサポートしています。



「ダイエープロビスフェニックスプール」運営企業
スポーツ施設管理運営
株式会社 日本水泳振興会

〒164-0003 東京都中野区東中野3丁目18番12号
TEL : 03-3369-3239 FAX : 03-3369-3237
E-mail : info@tokyo-nsp.co.jp

日本水泳振興会

検索

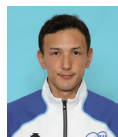
NSPホールディングス

- ☐ 株式会社ウエルネスサポート
- ☐ 株式会社NSPプランニング
- ☐ 株式会社アクティブライフ
- ☐ 株式会社NSP総合サービス
- ☐ 株式会社NSP群馬



公益財団法人日本水泳連盟推薦企業

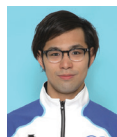
NSP 所属選手 応援よろしくお願いします



河本 耕平



堤 貴大



林 和希



水泳競技の楽しみ方

2018年4月発行
発行/長岡市・公益財団法人 長岡市スポーツ協会

なは がば おたけ か スイマー

**TAKE
FREE**

HOW to ENJOY SWIMMING COMPETITIONS BOOK

水泳競技の楽しみ方

発行にあたって

世界の水泳強豪国オーストラリア競泳チームの事前合宿が、平成30年8月の「2018パンパシフィック水泳選手権」を皮切りに「2020東京オリンピック・パラリンピック」まで、3か年にわたり「ダイエープロビスフェニックスプール」で行われます。

長岡市は、シドニーオリンピック100m背泳ぎ銀メダリストの「中村真衣」さんのふるさとであり、とても水泳が盛んで愛好者の多いまちです。

オーストラリア競泳チームの来訪を機会に市民の皆さんから、競泳競技とオーストラリア競泳チームにもっと興味を持っていただきたいと思い、「水泳競技の楽しみ方」を発行しました。

この冊子を同チームとの交流や応援に役立てていただければ幸いです。

長岡市



私にとって、昔の悠久山プール(屋外長水路)には選手時代の思い出がいっぱい詰まっていたのですが、2009年の新潟国体の開催を機に、新しく屋内プール(ダイエープロビスフェニックスプール)に生まれ変わり、今では日本選手権をはじめ国内有数の大会が開催されています。

2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け、強豪国オーストラリア競泳チームの事前合宿地に長岡市が選ばれたことは、市民としても水泳人としても本当に嬉しいことで、これをきっかけに市民の皆さんのスポーツそして水泳に対する興味や関心が高まることを期待しています。

健康で笑顔溢れるまちづくりに、スポーツが起爆剤となるよう微力ですが私も応援させていただきます。



中村 真衣

Mai Nakamura

Profile

- ◎2000年シドニーオリンピック
100m背泳ぎ「銀」メダリスト
400mメドレーリレー「銅」メダリスト
- ◎長岡市スポーツ親善大使
- ◎長岡市民スポーツ応援団 団長

生まれ変わる競技場と新たな想い

Australia Swimming

オーストラリア競泳チームを迎えて

オーストラリア選手団を迎え 市民との交流、選手育成の架け橋に

オーストラリア競泳チームは、2018年パンパシフィック選手権、2019年世界選手権、2020年東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿をダイエープロビスフェニックスプールで行います。

事前合宿を通じて、市内選手の技術力向上やスポーツ交流人口の増加に繋げていきます。



公開練習を開催予定!!

市民の皆さんにオーストラリアのトップ選手の練習を間近で観ていただけます。

あたたかいおもてなしと風土で、 オーストラリア競泳チームを全力サポート!

オーストラリア競泳チームは、長岡の澄んだ空気、あふれる緑と清らかな水、おだやかな気候と豊かな自然、歴史と伝統のまち… 世界に誇る壮大な花火… この素晴らしい環境で事前合宿ができることを期待しています。なによりも事前合宿に期待するのは、市民のみなさんとの交流とみなさんからの応援です!!

地元の子どもたちとの水泳教室、選手による指導、コーチクリニック、様々な交流を予定しています。



来日選手の声

Comment



H29.5/15~18(2017ジャパンオープン事前合宿で来日)

長岡では、とても楽しい時間を過ごす事ができました。
特に昨年10月の水泳クリニックへの参加、そして地元のスイマー達と出会えたことはとても価値のあるものでした。
長岡の人たちはとてもフレンドリーで、いつもあたたかく出迎えてくれました。私は素晴らしい経験をしました。またすぐにでもこの街に戻ってこれることを願っています。
※昨年10月の新潟県スプリント選手権でも来日



Minna Atherton
(ミナ・アサートン)
2017ジャパンオープン
50m・100m背泳ぎ優勝

昨年の長岡での経験は信じられないほどでした。
半分は家族、半分はロックスターのように歓迎されたと感じたのです。おそらく私が今まで旅した中で最も親切であたたかい歓迎でした。とても素晴らしい環境と練習施設のおかげで、私達は大会に向けとても良い準備ができました。オーストラリア競泳チームが今後長岡に行くときには、私もまた戻ってこられることを待ち望んでいます。



Mikkayla Sheridan
(ミッカレイ・シェリダン)
2017ジャパンオープン
200m自由形3位

子どもたちはプール内で
レッスンを受けました!



フォーム指導を受けるなど
コミュニケーションも
たくさんできたね。

主な代表選手

Australia Swimming Team



J・ロバーツ
(自由形)



K・カルマース
(自由形)



M・ホートン
(自由形)



J・マクローリン
(自由形)



J・パッカード
(平泳ぎ)



T・マッキューン
(平泳ぎ)



E・マキーオン
(バタフライ)



M・ウィルソン
(平泳ぎ)



D・モーガン
(バタフライ)



Z・インチェルティ
(背泳ぎ)



M・ラーキン
(背泳ぎ/個人メドレー)



E・ウィントン
(自由形)



L・テイラー
(バタフライ)



E・シーボーム
(背泳ぎ)



C・ルイス
(個人メドレー)



C・キャンベル
(自由形/バタフライ)



A・ティトマス
(自由形)



L・ビケット
(平泳ぎ)



G・ボール
(平泳ぎ)



K・マッキューン
(背泳ぎ)



B・エバンス
(個人メドレー)

豪州選手権 (2018) と日本選手権優勝タイムを比較をしてみよう!

【男子】

50m自由形	J・ロバーツ(91)	21.97	[22.12]
100m自由形	K・カルマース(98)	48.16	[48.22]
200m自由形	K・カルマース(98)	1.46.49	[1.45.93]
400m自由形	M・ホートン(96)	3.45.41	[3.46.64]
1500m自由形	J・マクローリン(95)	14.56.99	[14.55.42]
50m平泳ぎ	J・パッカード(94)	27.33	[27.12]
100m平泳ぎ	J・パッカード(94)	59.74	[59.30]
200m平泳ぎ	M・ウィルソン(98)	2.08.31	[2.08.45]
50mバタフライ	C・ジョーンズ(96)	23.74	[23.40]
100mバタフライ	D・モーガン(94)	52.32	[51.86]
200mバタフライ	D・モーガン(94)	1.56.73	[1.53.79]
50m背泳ぎ	Z・インチェルティ(96)	24.97	[24.56]
100m背泳ぎ	M・ラーキン(93)	53.37	[53.18]
200m背泳ぎ	M・ラーキン(93)	1.56.60	[1.55.92]
200m個人メドレー	C・ルイス(97)	1.58.36	[1.56.37]
400m個人メドレー	M・ラーキン(93)	4.15.68	[4.10.69]

【女子】

50m自由形	C・キャンベル(92)	23.79	[24.21]
100m自由形	C・キャンベル(92)	52.37	[53.03]
200m自由形	A・ティトマス(00)	1.55.76	[1.57.73]
400m自由形	A・ティトマス(00)	4.02.36	[4.08.89]
800m自由形	A・ティトマス(00)	8.20.08	[8.31.44]
50m平泳ぎ	L・ビケット(92)	30.60	[30.95]
100m平泳ぎ	G・ボール(97)	1.07.22	[1.05.90]
200m平泳ぎ	T・マッキューン(95)	2.23.87	[2.21.85]
50mバタフライ	C・キャンベル(92)	25.51	[25.43]
100mバタフライ	E・マキーオン(94)	57.13	[56.38]
200mバタフライ	L・テイラー(99)	2.06.80	[2.08.61]
50m背泳ぎ	E・シーボーム(92)	27.76	[27.82]
100m背泳ぎ	E・シーボーム(92)	59.15	[59.62]
200m背泳ぎ	K・マッキューン(01)	2.08.23	[2.08.28]
200m個人メドレー	B・エバンス(91)	2.12.81	[2.08.92]
400m個人メドレー	B・エバンス(91)	4.38.97	[4.30.82]

※ ()内は生まれ年 []は2018日本選手権記録

市民のみなさんとの交流と応援が なによりも選手たちの大きな力に!

長岡市民のみなさん、こんにちは。

私は、シドニー在住でオーストラリア競泳チームのサポートスタッフのキャンピージー・和加子です。2000年のシドニーオリンピック以来18年間、オーストラリア、ニュージーランド遠征の日本代表選手団の総務として、現地スタッフ業務を担当しています。

競泳との関わりは、シドニーオリンピックで外国の来賓(VIP)担当だった私と故古橋日本水泳連盟名誉会長(前国際水泳連盟副会長)との出会いから...

オーストラリア代表選手団に帯同したのは、2013年全国JOCジュニアオリンピック夏季大会(当時14歳のカイル・カルマース選手は3年後リオ五輪男子100m自由形で金メダル獲得)と2016年ジャパンオープン、ワールドカップ東京大会です。

オーストラリア競泳チームは、自然に恵まれ設備も環境も充実した長岡での事前合宿をととても楽しみにしています。

市民のみなさんとのあたたかい交流と心のふれあい、そしてみなさんの応援がなによりも選手たちの大きな力になります!!! ご声援よろしく願いいたします。



キャンピージー・和加子

中村真衣さんと
シドニーでパチリ!

東京オリンピックまでの主要国際大会とオーストラリア競泳チームの事前合宿期間

・2018パンパシフィック水泳選手権

- 開催日/2018年8月9日~13日
- 開催地/東京辰巳国際水泳場
- 事前合宿期間/2018年7月29日~8月5日

・2019世界水泳選手権

- 開催日/2019年7月21日~28日
- 開催地/韓国
- 事前合宿期間/2019年7月6日~17日

・2020東京オリンピック競技大会

- 開催日/2020年7月24日~8月9日
- 開催地/オリンピックアクアティクスセンター
- 事前合宿期間/2020年7月8日~20日

・2020東京パラリンピック競技大会

- 開催日/2020年8月25日~9月6日
- 開催地/オリンピックアクアティクスセンター
- 事前合宿期間/2020年8月8日~20日

1 水泳競技(競泳)は4つの泳法から

競泳は、プールを使用し、100m・200mなど一定の距離を定められた泳法で泳ぎ、速さを競う競技です。

「自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ」の4つの泳法があります。

また、4泳法を1人で決められた順番に泳ぐ「個人メドレー」やリレー種目があります。

2 プールの長さはどのくらい?

国際大会や主要な大会では長水路(片道50m)と短水路(片道25m)で行われます。

大会では自動審判計時装置を使用し、この装置のセンサーである水中のタッチ板の厚さが1cmあるため、タッチ板を装着していない状態の長水路のプールの長さは50.02m、短水路のプールの長さは25.01mになります。

5 練習用具を使いトレーニング

手に大きな抵抗と腕の筋力向上、正しいストロークを体感できる手の用具(パドル)、足の先に大きなヒレを付けることで、足に大きな抵抗、より強い力で速い泳ぎを体感できる足の用具(フィン)、正しいストロークを体感する(プルブイ)、肺活量の向上やストロークに集中するための(シュノーケル)などがあり、選手たちはこれらの用具を使い日々練習に励んでいます。



6 競技人口は世界的にも多い

競泳は、第1回夏季オリンピックから実施されており、世界的に競技人口が多いメジャー競技です。

日本国内でも、スイミングスクールやスポーツクラブの充実により、常にトップクラスの人気を誇ります。

7 場内アナウンスの過去

かつて競技開始前に出場者を紹介する際、『第1のこ〜〜〜ス、〇〇くん〇〇学校』と独特のアナウンスが行われていました。

当時は選手の名前が一覧できるプログラムや掲示板などがなく、場内放送により基本的な情報源、競技の内容をアナウンスしていました。現在では電光掲示板などのデジタル化が進み、特に予選では選手名を呼ばれることが少なくなりました。

知っているとグッ!と水泳が好きになる 水泳競技の楽しみ方

水泳競技の知らないアレ!コレ! 基本がわかればもっと楽しい!観戦にも出かけよう!

3 個人種目は種目によって距離も違う

長水路は、自由形では50m・100m・200m・400m・800m・1500mがあります。

平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライでは50m・100m・200mがあり、個人メドレーでは200m・400mがあります。短水路では25m種目が行われることが多く、個人メドレーでは100mも行われます。

4 4人が1チームのリレー種目

4人とも自由形で泳ぐフリーリレー(4×100m・4×200m)と、4人が背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・自由形の順に泳ぐメドレーリレー(4×100m)があります。近年は1チーム男子2名、女子2名の4名で行われる混合リレー、混合メドレーリレーもあります。

8 多くの水泳選手は逆三角形の体型!?

水泳をすることで様々な筋肉を鍛えることができます。選手は筋力アップのためのウエイトトレーニングも行いますが、練習の多くは水中で時間を割いています。

頻繁に動かす「肩・胸・腕」の3か所に筋肉が付きやすく、種目により筋肉の付き方も違いますが、体型は泳ぐことで作り上げられているといわれています。

check!!

種目や泳ぎ方によって略称がある

- ▶自由形(Free Style) … 略称(Fr)フリー
- ▶平泳ぎ(Breast Stroke) … 略称(Br)ブレ
- ▶背泳ぎ(Back Stroke) … 略称(Ba)バック
- ▶バタフライ(Butterfly Stroke) … 略称(Fly)フライ
- ▶個人メドレー(Individual Medley) … 略称(IM)アイエム
- ▶全身を使って泳ぐ … 略称(swim)スイム
- ▶腕のみで泳ぐ … 略称(pull)プル
- ▶足のみで泳ぐ … 略称(kick)キック

水泳競技の Q&A

レースを目のあたりにすると、ルールや応援などわからないことも…
審判員や選手を目線でレースを見てみよう!!



審判員にきいてみた

Q 水着など指定のものが 決められているの?

A 競技者が着用する(水着、帽子、ゴーグル)は、公序良俗に反せず、規定により、許可された以外の商標やマークはつけてはいけません。通常は招集所で役員により水着が国際水連の許可済みかどうかのチェックが行われます。

Q スタートの仕方は?

A 審判長の合図でスタート台に上がり(背泳ぎは入水し、グリップを持ち、壁に足をつける)ます。出発合図員の「Take your marks...」のかけ声で構え、号砲とともにスタート、その後は各種目で指定されたルールに従って泳ぎます。

Q スタート・折り返しの時 は何を見ているの?

A 平泳ぎを除き、スタート時は浮き上り15mまでに頭部が水面に出ているか確認します。折り返し地点では、壁を足で蹴っているか、平泳ぎ・バタフライでは両手を同時タッチをしているかなど、ルールに従って確認しています。

Q コースはどのようにして 選ばれているの?

A 決勝時、予選通過順に4レーンが一番速い選手、次に5レーン・3レーンと順にレーンが割り振られます。主要大会では8人で決勝、地区・県大会などは10人で決勝を行うこともあり、5レーンがメインレーンとなります。

選手にきいてみた

Q 泳いでいるとき応援の 声って聞こえるの?

A レース中は、集中していることもあり聞こえません。
水面に頭部が多く出る平泳ぎやバタフライでは、息継ぎや折り返しの時に聞こえることもあります。応援している人の動きが見えることもあり、選手は勇気をもらっています。

Q 掛け声は何て 言っているの?

A 掛け声の多くに「セイ」が用いられます。もともと「飛ばせーい」からきており、いつしか「飛ば」がなくなり略され「セイ」だけになったと言われています。
息つぎに合わせて「セイ!」と声を出し選手を応援します。

Q チームによって 応援は違うの?

A 「ガンバ・ファイト」など耳にする言葉もあれば、「オッサー(押せ押せ)・イッケー(行け行け)」など連呼するようなものもあります。
ゴールが近づくと「ラストー」、着いたら「オツカレー」などチームごとにメガホンを使用し、手で叩きながら応援します。

Q どのレーンが 泳ぎやすいの?

A 選手により好みは異なりますが、一般的にはプール中央部のレーンが泳ぎやすいと言われています。
近年はレーンロープの進化により、隣のレーンの水しぶきや波など影響が少なくなり、レーンによる差があまりないため、集中力が好記録への近道かもしれません。

NAGAOKA TOP Athlete

長岡産トップアスリート

〔 社会人・大学生 〕

長岡から 世界に 向けて

日本代表にも選出されたメンバーを中心に、
社会人・大学生が今年も多くの舞台で活躍します!!



かわもと こうへい

河本 耕平

所 属：日本水泳振興会

出身校：中越高校・中央大学

専門種目：バタフライ

100mバタフライ日本記録保持者

昨年は同種目にてマスターズ(35-39歳区分)世界記録
を樹立。どこまで進化し続けるか今後も目が離せない
侍スイマーです。

★100mバタフライの日本記録がすごい!

2009年9月11日第64回国民体育大会水泳競技大会(会場:ダイエープロビスフェニックスプール)で
生まれたこの記録(51秒00)は破られていません。※2018年4月現在

★進化の歴史

51秒77 2008年6月8日 JAPAN OPEN2008 東京辰巳国際水泳場

51秒33 2008年9月13日 第63回国民体育大会水泳競技大会 別府市営青山プール

51秒00 2009年9月11日 第64回国民体育大会水泳競技大会 ダイエープロビスフェニックスプール

★世界記録とオリンピック記録

【世界記録】マイケル フェルプス(アメリカ) 49秒82(2009年)

○リオデジャネイロオリンピック結果

優勝 ジョセフ・スクールリング(シンガポール) 50秒39

2位 マイケル フェルプス(アメリカ) 51秒19 ※他同着2名



長岡の地を拠点に世界に挑む!

はやし かずき
林 和希

所 属：日本水泳振興会

出身校：愛知県豊川高校・早稲田大学

専門種目：平泳ぎ

2018年 日本選手権大会100m平泳ぎ5位、200m平泳ぎ6位入賞

2018年度水泳連盟インターナショナルC選手

2013年 第27回ユニバーシアード日本代表メンバー

50m・100m・200m平泳ぎ 新潟県最高記録保持者



長岡で培った経験を活かし飛躍!

おおさか まさふみ

大坂 将史

所 属：ダツシユ新潟

出身校：長岡大手高校・日本大学

専門種目：バタフライ

2018年 日本選手権大会200mバタフライ4位入賞

2018年度水泳連盟インターナショナルD選手

200mバタフライ 新潟県最高記録保持者



生粋の長岡っ子。頂点を目指す!

いそべ さあや

磯部 沙綾

所 属：東洋大学

出身校：東北中学校・長岡大手高校

専門種目：平泳ぎ

2018年 日本選手権大会50m平泳ぎ7位入賞

2017年 ジュニアブロックシンガーポール遠征日本代表メンバー

50m平泳ぎ 新潟県最高記録保持者

NAGAOKA TOP Athlete

長岡産トップアスリート

〔高校生・中学生・小学生〕

高校生



石崎 慶祐

いしざき けいすけ

長岡大手高校3年

所属：ダッシュ新潟

専門種目：自由形

2018日本選手権大会100m自由形7位、200m自由形8位入賞。2018年度水泳連盟インターナショナルJr. A選手。2017第9回アジアエージグループ選手権日本代表選手。200m自由形 新潟県最高記録保持者



佐藤 光輔

さとう こうすけ

長岡大手高校3年

所属：JSS長岡

専門種目：個人メドレー/平泳ぎ

2017年度新潟県水泳連盟B指定選手。第85回日本高等学校選手権大会、第40回全国ジュニアオリンピック夏季・春季大会出場

中学生



平石 祥汰

ひらいし しょうた

東北中学校3年

所属：JSS長岡

専門種目：背泳ぎ

2017年度新潟県水泳連盟B指定選手。第57回全国中学校大会、第40回全国ジュニアオリンピック夏季・春季大会出場。新潟県中学校総合体育大会100m、200m背泳ぎ優勝



澤山 千咲

さわやま ちさき

東北中学校3年

所属：JSS長岡

専門種目：バタフライ

2017年度新潟県水泳連盟B指定選手。第57回全国中学校大会400mフリーリレー8位入賞メンバー。第40回全国ジュニアオリンピック春季大会出場



永井 千晶

ながい ちあき

東北中学校3年

所属：悠久SC

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟A指定選手。第57回全国中学校大会200m自由形出場。同400mフリーリレー8位入賞メンバー



早坂 亮

はやさか りょう

中越高校2年

所属：ダッシュ新潟

専門種目：背泳ぎ/自由形

2017年度新潟県水泳連盟A指定選手。JAPAN OPEN2018出場権獲得。第40回全国ジュニアオリンピック春季大会100m背泳ぎ4位入賞



櫻井 空

さくらい そら

中越高校1年

所属：SA小出

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟B指定選手。新潟県中学校400m自由形記録保持者。第57回全国中学校大会、第40回全国ジュニアオリンピック夏季大会出場



相澤 宙央

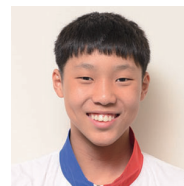
あいざわ そら

南中学校1年

所属：悠久SC

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟C指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック春季大会出場。新潟県小学校選手権大会、少年少女水泳大会100m、200m自由形優勝



佐藤 琥珀

さとう こはく

東北中学校1年

所属：JSS長岡

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟C指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック夏季・春季大会出場。新潟県小学校選手権大会、少年少女水泳大会100m、200m自由形3位入賞



相崎 隆成

あいざき りゅうせい

南中学校1年

所属：JSS長岡

専門種目：平泳ぎ

2017年度新潟県水泳連盟強化指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック夏季・春季大会出場。新潟県小学校選手権大会、少年少女水泳大会100m平泳ぎ優勝



関 翼

せき つばさ

南中学校1年

所属：JSS長岡

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟C指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック夏季大会出場。新潟県小学校選手権大会、少年少女水泳大会200m個人メドレー2位入賞



渡辺 柊

わたなべ しゅう

中越高校1年

所属：ダッシュ三条

専門種目：自由形

2017年度新潟県水泳連盟A指定選手。第57回全国中学校大会400mフリーリレー3位入賞メンバー。第40回全国ジュニアオリンピック夏季大会400m自由形7位入賞



原澤 珠緒

はらさわ たまお

長岡大手高校3年

専門種目：バタフライ

2017年度新潟県水泳連盟A指定選手。第85回日本高等学校選手権大会200mバタフライ8位入賞。同種目にて第40回全国ジュニアオリンピック夏季3位、春季6位入賞



田中 杏実

たなか あみ

長岡大手高校3年

専門種目：背泳ぎ

2017年度新潟県水泳連盟B指定選手。第85回日本高等学校選手権大会400mメドレーリレー8位入賞メンバー。第40回全国ジュニアオリンピック夏季・春季大会出場

飛躍と挑戦

2020年
東京オリンピック・
パラリンピックに向け
将来性ある次世代の
選手たちに
皆さんのさらなる
応援をお願いします!!

小学生



溝口 大成

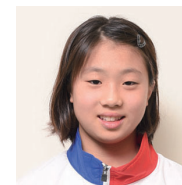
みぞぐち たいせい

富岡小学校5年

所属：AC三条

専門種目：個人メドレー

2017年度新潟県水泳連盟ジュニア指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック春季大会200m個人メドレー6位入賞。同種目にて新潟県小学校選手権、少年少女水泳大会5位入賞



渡邊 瑛

わたなべ あり

前川小学校5年

所属：JSS長岡

専門種目：バタフライ

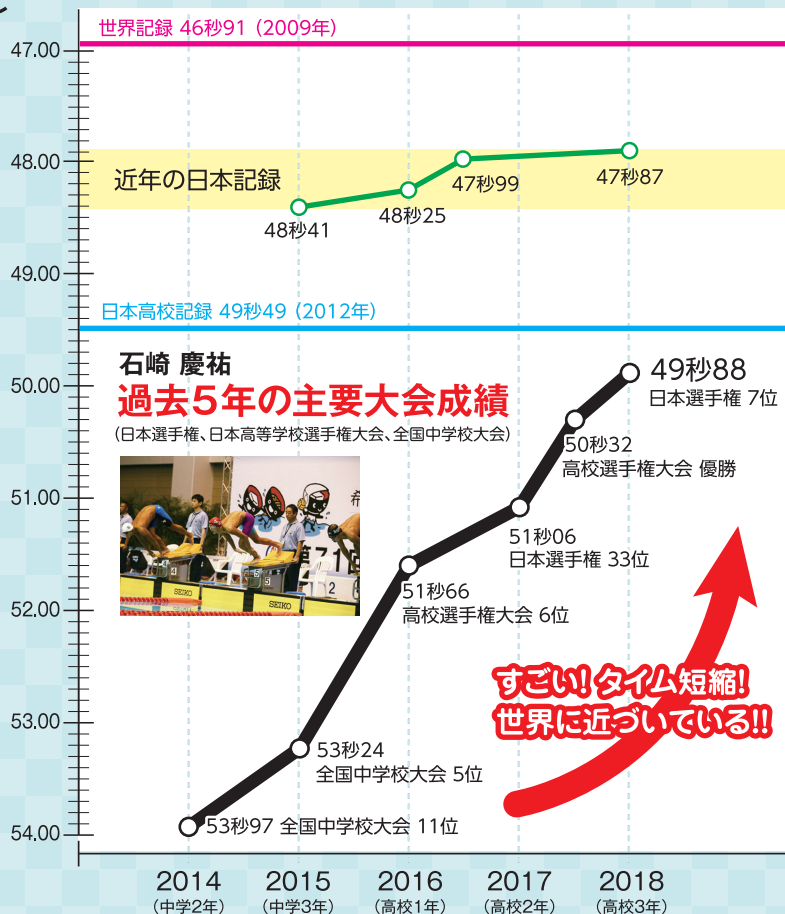
2017年度新潟県水泳連盟ジュニア指定選手。第40回全国ジュニアオリンピック春季大会出場。チャンピオンシップ大会、室内選手権(10歳以下) 50mバタフライ優勝

100m自由形 石崎慶祐はこの位置にいる

(長岡大手高校3年)

4月に行われた日本選手権で、新潟県の高中生男子として初めて100m(49秒88)・200m自由形(1分49秒33)の2種目で入賞を果たしました。

両種目で50秒、1分50秒の壁を破ったことは県内初の快挙で、この先、さらなる飛躍に期待がかかります。



50秒の壁と日本記録

日本人が初めて50秒の壁を突破(49秒73)したのは2005年9月2日のこと。当時、日本大学の佐藤久佳選手が成し遂げ、2日後にも(49秒71)まで記録を伸ばしました。その2年後、アジア人初の快挙(48秒91)の49秒の壁も突破しました。

○石崎慶祐の2017年度の主な成績

日本高等学校選手権大会 優勝 **50秒32**

全国ジュニアオリンピック夏季大会 (CS区分) 2位 **50秒49**

アジアエージグループ選手権 (2000~2002年生区分) 優勝 **51秒06**

記録でみる

長岡産アスリートが活躍しています。
今後の活躍を要チェック!!

長岡出身、所属者の好記録

黄色 は長岡産アスリート

男子	種 目	距 離	世界記録	日本記録	新潟県記録	氏 名	新潟県高校記録	氏 名
	自由形	50m	20.91	21.87	22.06	松井 浩亮	23.47	石崎 慶祐
		100m	46.91	47.87	49.34	内田 征平	49.88	石崎 慶祐
		200m	1.42.00	1.45.23	1.49.33	石崎 慶祐	1.49.33	石崎 慶祐
		400m	3.40.07	3.43.90	3.52.57	瀧口 陽平	3.58.30	石崎 慶祐
		800m	7.32.12	7.49.65	8.03.34	瀧口 陽平	8.26.13	星野 源大
		1500m	14.31.02	14.54.80	15.13.48	瀧口 陽平	15.47.58	吉岡 康樹
	背泳ぎ	50m	24.02	24.24	25.52	内田 征平	26.67	熊谷 和哉
		100m	51.85	52.24	54.34	内田 征平	56.56	石黒 博己
		200m	1.51.92	1.52.51	2.00.36	内田 征平	2.04.07	石黒 博己
	平泳ぎ	50m	25.92	27.12	28.07	林 和希	28.68	加藤 永遠
		100m	57.13	58.90	1.00.62	林 和希	1.03.57	若月 哲也
		200m	2.06.67	2.06.67	2.10.16	林 和希	2.15.16	若月 哲也
	バタフライ	50m	22.43	23.40	23.46	河本 耕平	24.98	石崎 慶祐
		100m	49.82	51.00	51.00	河本 耕平	54.79	大坂 将史
		200m	1.51.51	1.52.97	1.56.53	大坂 将史	1.58.99	熊谷 和哉
個人メドレー	200m	1.54.00	1.55.07	2.00.21	堤 貴大	2.04.93	鈴木 賢	
	400m	4.03.84	4.06.05	4.16.08	仁木 康浩	4.30.33	鈴木 賢	

女子	種 目	距 離	世界記録	日本記録	新潟県記録	氏 名	新潟県高校記録	氏 名
	自由形	50m	23.67	24.21	25.39	佐藤 綾	26.12	瀬倉 未智
		100m	51.71	53.03	55.11	佐藤 綾	56.27	瀬倉 未智
		200m	1.52.98	1.55.04	2.01.08	佐藤 綾	2.02.29	瀬倉 未智
		400m	3.56.46	4.05.19	4.16.00	渡辺 美根	4.17.77	角川 夏子
		800m	8.04.79	8.23.68	8.42.88	群山 奈々	8.50.42	渡辺 美根
		1500m	15.25.48	15.58.55	17.02.05	渡辺 美根	17.02.05	渡辺 美根
	背泳ぎ	50m	27.06	27.51	28.56	中村 真衣	29.13	中村 真衣
		100m	58.10	58.70	1.00.55	中村 真衣	1.01.13	中村 真衣
		200m	2.04.06	2.07.13	2.11.05	中村 真衣	2.11.05	中村 真衣
	平泳ぎ	50m	29.40	30.64	31.84	磯部 沙綾	31.99	磯部 沙綾
		100m	1.04.13	1.05.88	1.07.91	種田 恵	1.09.73	磯部 沙綾
		200m	2.19.11	2.19.65	2.23.96	種田 恵	2.28.70	浅野 恵未
	バタフライ	50m	24.43	25.43	26.82	押味 正恵	27.35	瀬倉 未智
		100m	55.48	56.38	59.29	渡邊 梢	59.35	中野 未夢
		200m	2.01.81	2.04.69	2.08.11	中野 未夢	2.08.11	中野 未夢
	個人メドレー	200m	2.06.12	2.07.91	2.16.01	中村 真衣	2.17.15	今井 万里子
		400m	4.26.36	4.30.82	4.51.86	今井 万里子	4.51.86	今井 万里子

参考資料：(公財)日本水泳連盟 競泳記録一覧より 平成30年4月現在のもの

学生時代のエピソード、水泳を通じて得たもの、後輩

鷲尾 達雄
(昭和41年生まれ 51歳)
東京都豊島区出身
株式会社鷲尾代表取締役
長岡市教育委員

Interview スポーツは社会の縮図



——現在、会社の代表をされていますが、学生時代を振り返って
水泳を始めたのは高校時代でした。体力づくりとダイエットがきっかけです。2年生の時に主将を任されることになり、一から練習方法を学び“知っていること”と“教えること”は違う、という指導者の考えを学んだことを覚えています。自分なりに勉強している割には伝えることのむずかしさを知りました。今でも水泳競技をはじめ、教育にも情熱を注いでいる日々です。

——応援を通して見えてくるもの

応援してもらえる選手であること、目標に向かって努力をし続ける姿は大切です。そうすると、自然と周りが応援してくれます。息子が通っていた表町小学校の授業では2kmの遠泳があり、早く泳げる子は応援し、応援を受けた仲間は一生懸命泳ぎ続けます。自分から進んで苦しいことに立ち向かい、一生懸命

に努力する姿を見ていると私も心の底から応援したくなります。「水泳は個人だけど、チームスポーツ!」と感じます。

——水泳経験が基になって思うこと

水泳は、ストイックで自己との闘いのスポーツです。もう一方で、リレー種目はみんなで力を合わせて戦うチームスポーツです。水泳は、私に“楽しいこと、悔しいこと、苦しいこと”を学ばせてくれました。人と人との繋がりがあ、一人ではなくみんなで輪になって進めていくことは、社会にでても同じです。スポーツこそ社会の縮図であると思います。



スイマーに伝えたいこと、今後の抱負など聞きました。

Interview 幼い頃の夢は オリンピック表彰台

関川 緑也
(平成8年生まれ 22歳)
長岡市出身
株式会社関川組
東北中学校・中越高校・大東文化大卒



——水泳経験を振り返ってみて

水泳を始めたきっかけは3歳の頃、両親の影響を受け始めました。スイミングクラブに通い、いろんな大会に出場してきました。力をつけ全国大会に出場したのは、中学校2年生の時です。先輩とチームを組み、足を引っ張らないように心掛け、5位入賞しました。その後は、同期や後輩、他県とのライバルに負けないように練習を励み、高校・大学時代でも経験を活かし、全国の強豪と戦ってきました。

——新潟県代表キャプテンを務めて

全国大会に向け、中学校3年生の時にチームを引っ張るリーダーに任命されました。チームみんなで円陣を組み、声を出し、ひとつになったことは記憶に残っています。どのように声を掛けたらよいのか、話の進め方やコミュニケーションのとり方など、チームを引っ張るために何が必要で何が大切かを知ることができ、多くを学びました。

——水泳をしてきて伝えたいこと

長岡に戻り家業の仕事に就きました。今でも練習をともししてきた水泳仲間とは交流があり、後輩の活躍や気になる選手のことなど話はつきません。後輩選手には、クラブの垣根を越えて合宿などに積極的に参加してほしいです。選手みんなに声をかけてくれた両親の姿はとても印象深くあります。同じ時間を過ごしてきた仲間や家族をより一層大切にしていきたいと思います。

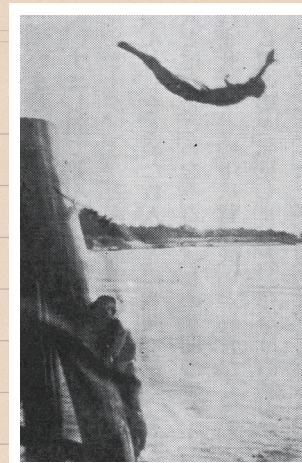


明治34年(1901)	長岡市内小学生対象に水泳指導が始まる
明治41年(1908)	細貝省二(長岡中学校教師)東京高等師範流泳法を信濃川で指導 長岡中学生が小千谷旭橋より長生橋までの遠泳を始める (昭和5年まで23年間続いた)
大正15年(1925)	悠久山プール竣工(50m×9コース、1m3mの飛込台) 側壁は石垣造り底は玉砂利しき、神社参道沿いの農業用水路からの取水
昭和2年(1927)	県体協主催 新潟県水上選手権大会開催 悠久山プール最初の大会
昭和4年(1929)	長岡競泳池竣工(高鳥プール)信濃川より取水濾過 50m×8コース、25×25サブ学童プール 8×13幼児用プール 5、10m飛込みプール、観覧スタンド
昭和26年(1951)	遊佐正憲(ロサンゼルス、ベルリン五輪金メダリスト)、古橋廣之進が悠久山プールで8月16日、17日、県高校水泳部に指導。一般市民が大勢見物に集まった
昭和38年(1963)	新潟県営長岡水泳競技場開場 50m×9コース、25mサブプール、飛込みプール
昭和39年(1964)	新潟地震発生 新潟国体夏季大会中止
昭和44年(1969)	青少年文化センタープール開場 市内最初の室内プール(25m×6コース)
昭和55年(1980)	希望が丘プール(50m、25m、幼児用)竣工
昭和58年(1983)	第23回全国中学校水泳大会開催
平成4年(1992)	第32回全国中学校水泳大会開催。岩崎恭子(バルセロナ200m平泳ぎ金メダリスト)の参加で注目。大観衆で仮設スタンドも溢れかえった
平成7年(1995)	悠久山屋内プール竣工(25m×8コース)
平成20年(2008)	県立長岡屋内総合プール開館。ダイエープロビスフェニックスプールと命名 第48回全国中学校水泳大会開催
平成21年(2009)	第64回新潟国体水泳競技(競泳・飛込・シンクロ)開催 河本耕平アジア新記録樹立(100mバタフライ 51.00)
平成24年(2012)	第80回全国高校総体水泳競技大会(競泳・飛込)、全国JO大会(競泳)開催
平成25年(2013)	第89回全日本水泳選手権大会(競泳)開催
平成28年(2016)	第56回全国中学校水泳大会(競泳・飛込)開催

水泳年表からわかる 長岡の水泳ヒストリー



信濃川で泳ぎ、長生橋から飛込み



明治34年から、長岡の小学4年生以上の希望者を信濃川の中洲(柳島)で訓練した。長岡中学(現長岡高校)水泳部では、明治41年から長生橋上流の沈床間に練習場を設け、往復練習を行っていた。
信濃川での競泳練習とともに飛込みも盛んに行われ、4m余の檣を飛込台として沈床に据えて飛込みをした。
長距離訓練には長生橋上手から下り、蔵王まで、あるいは信濃川から新川に入り、渡里町河渡まで泳いだ記録が残る。

※「新川」は内川沿いの船着き場(河渡)が水量不足解消のため安政5年(1858)に開削(全長約470m)、昭和7、8年に埋め立てられた。
※沈床間(ちんしょうかん)とは、堤防・護岸工事などで、木材あるいは竹籠・金網などに石をつめて沈め、基礎固めとするもの。
※参考資料:日本水連40年史、「和同会」誌、「水漫会」誌(昭和46年)、ながおかのあゆみ、長岡市史、「三角岩」、「Penac」



アーティスティックスイミング(AS)

ソロ、デュエット、団体に曲に合わせて様々な動きを行い、技の完成度・同調性・技術的表現力を競い合う競技です。音楽なしで基礎技術を行う「フィギュア」。音楽に合わせて規定の技術を競う「テクニカルルーティン」。技術と芸術性を競う「フリールーティン」があります。最近まで「シンクロナイズドスイミング」と呼ばれていました。



オープンウォータースイミング(OWS)

比較的新興の競技であり、海や川・湖といった自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。水質、天候、潮流等、自然条件の影響を受けることから、競泳とは異なる技術や知識が必要とされ、独立した種目として実施する場合があります。



水中ホッケー

6名で構成された2つのチームに分かれてプールの底で、パックをゴールにどれだけ入れられるかを競う競技です。フィン履き、プールの両端にゴールを据え、長さ30cmのスティックで重さ1.3kgのパックを運び合います。水深が浅いプールでも練習できるため、世界では急激に競技人口が増えています。

その他の水泳競技



飛込競技

一定の高さの飛込台から空中に飛び出し、着水までの一連の動作の技術、美しさを競う競技です。空中に飛び出してから着水まで、2秒弱という短い時間で様々な技を繰り出し、評価点を競います。飛板飛込と高飛込に大別され、男女別に行われます。



水球

7名で構成された2つのチームがプール内に作られたコートの中で、ゴールにボールを入れあい、点数を競い合う競技です。ボールを手で扱うことから「水中のハンドボール」とも言われています。男女別に行われ、常に立ち泳ぎをしながらゲームを行います。



水泳 障がい者スポーツ

国際水泳連盟のルールに則って、障がいの種類や程度ごとに「クラス分け」をして、競技が行われます。使用するプールや、泳法(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)も同じです。しかし、「障がいによってできないこと」を考慮して、ルールを一部変更して行います。



(社)日本スイミングクラブ協会会員 (財)日本水泳連盟加盟 長岡市水泳協会推薦

JSS 長岡スイミングスクール

笑顔と元気を育てます!



ベビー・ジュニアコースも
あります♪
友達と一緒に、楽しく泳ごう!

Access!



長岡市宮内町3400番地 TEL.0258-35-0003 <http://www.nss-nagaoka.com/>



WinBe

JSS長岡スイミングスクール2階にある

英会話教室です! お気軽にお立ち寄りください!



新規入会生大募集!
無料体験受付中!

詳しくは WinBe長岡スイミングスクール校 で検索!

WinBe 長岡スイミングスクール校 TEL.0258-86-8569 ACCESS! →

