

東京都マスターズ

11月5～6日に東京辰巳国際水泳場にて東京都マスターズ（50m）が開催され STMOON からは7人が参加しました。

高橋千晶（50才区分 女子）

50m 平泳ぎ 53"38 7位

「2回目のマスターズ、平泳ぎ50mに出場しました。

今回の課題は飛び込みで腹打ちしない、前回のタイムを上回ること、でした。結果両方ともクリア出来、自分としては上出来でした。

朝サニーで身体をほぐすために20分ほどゆっくり泳ぎ、白井先生にフォームチェックしていただきました。

会場でのアップ方法を前回のレッスン時に指導頂いた通り

ゆっくり100m×4本

15m ダッシュあと流す2本

であとはストレッチしながらスタートを待つのが良かったようです。

とはいえ、課題はいっぱいあるのでこれからも楽しく練習して行きます！」

小林望（50才区分 女子）

100m 自由形 1'31"72 11位

「2回目のマスターズ、初長水路。

前回は何も考えず、やみくもに泳ぎました。

今回は飛び込みからスピードに乗り、後半まで体力を残してダッシュしてゴール！のイメージでのぞみました。

が、体力はあっという間に前半で消耗。やはり最後は前回同様にヨロヨロでゴール。

後日、動画を見たら試合らしからぬ、のんびりと泳ぐ自分の姿に吹き出しました。

そんなつもりは無かったはずだけど。。

本当に日頃の練習の大切さを実感。

また頑張ります。

先生と仲間の皆様、有難う御座いました！」

S・Y（45才区分 女子）

200m 自由形 3'14"77 8位

「現在の辰巳での最後の長水路、味わって楽しみました。

マスターズ初挑戦も辰巳長水路。今思えば無謀だったような気もしますが、あれから短水路ながらも個人メドレーやバタフライにも出られるようになったのは、少しずつでも進化しているなと感慨深くなりました。

大会に出てみてわかること、気づくことも多いので、練習に対する姿勢を見直すいい機会にもなりました。

来年の辰巳短水路に向けてまた練習頑張りたいと思います」

D (45才区分 女子)

400m 自由形 5'55"81 1位

200m 自由形 2'45"95 4位

100m 自由形 1'14"33 4位

足立淳 (60才区分 男子)

100m 自由形 1'41"92 12位

「エントリータイム 1'40"にしていた(と思う)が結果は4 1秒!

リアクションタイム 1.00 秒            5 0 m ラップも 4 7 秒

微妙にたれてる

辰巳最後の長水路だというのに今一つ不完全燃焼のまま!?

前回 最初に突っ込みすぎて、酸欠で手が痺れたとか、無意識にあるのかなあ

他にも 色々あるけど、ones 仲間も居てくれて、隊長腰痛で不在だったけど、配信見てくれて、仲間がいることがありがたい。

反省会参加できなかったけど、また 練習続けることにしよう!となった結果でした」

坂本貞樹 (40才区分 男子)

100m 自由形 1'10"77 10位

50m 平泳ぎ 38"54 5位

「30年ぶりくらいの水泳大会ですごく緊張しました。二種目でしたが二種目目は少し緊張が和らぎ楽しめました。

他の泳者のレベルが高く軽い気持ちで参加しましたがもっと頑張って練習しなければと痛感させられました。

出た事に達成感はある美味しいビール(日本酒)を飲む事が出来ました。

ありがとうございました」

千足天馬（18才区分 男子）

50m 自由形 28"95 24位

「50m 自由形に出ました。

飛び込みは今までで一番上手く飛ぶことが出来たと思いました。ただ、終盤でスピードが落ちてしまいベストタイムを出すことができませんでした。次の大会では最後まで、スピードが落ちないように泳ぎ、自己ベストを出せるようにしたいです」