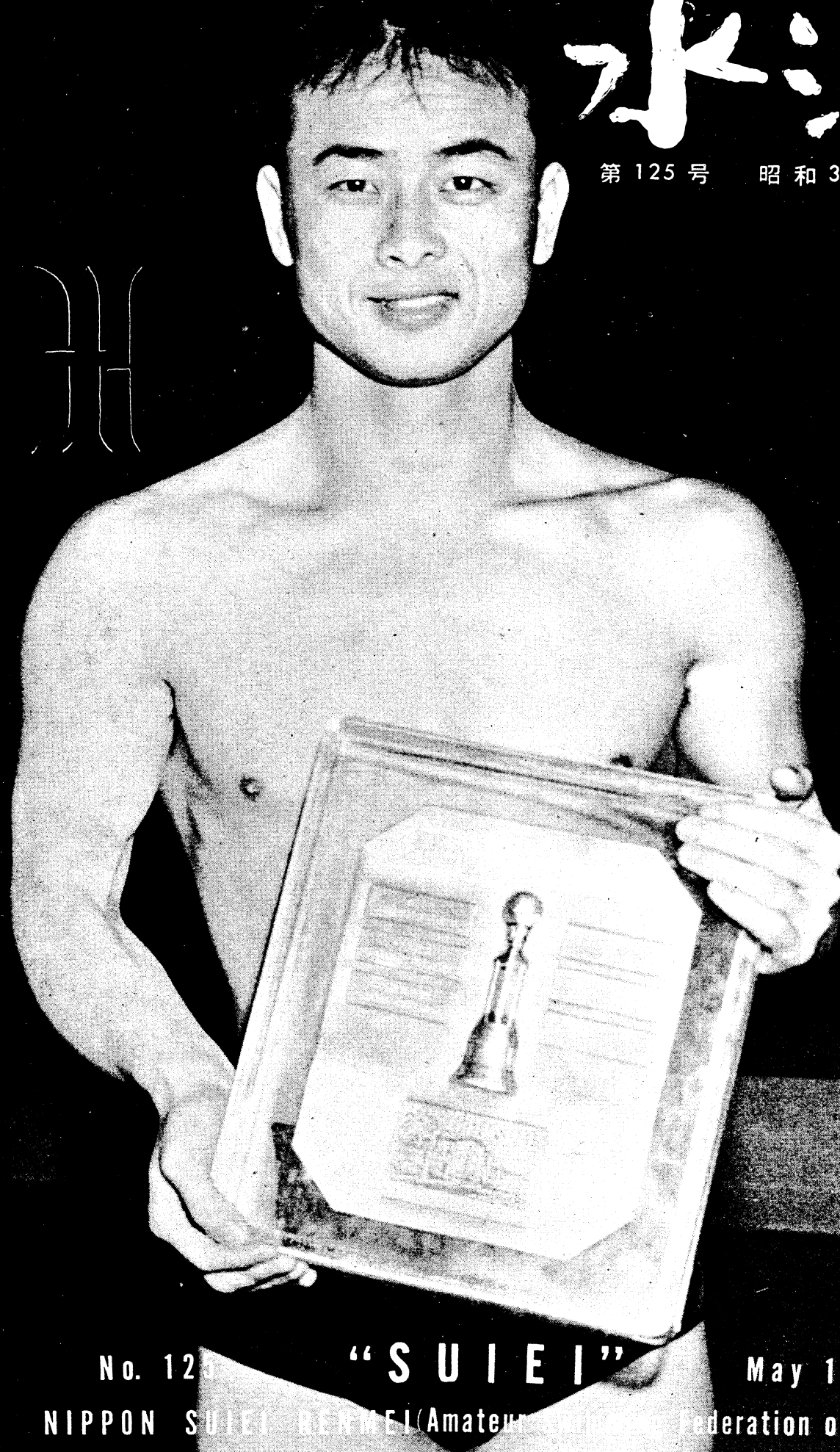


日本水泳連盟機関誌

# 水泳

第125号 昭和34年5月



No. 125

“SUIEI”

May 1959

NIPPON SUIEI RENMEI (Amateur Swimming Federation of Japan)

# 昭和34年度主要行事日程予定

2月21日(土) 22日(日)	日本泳法研究会	静岡・伊東温泉プール
4月11日(土)～12日(日)	第1回末弘記念日本室内選手権水上競技大会	東京・都営屋内プール
5月下旬～6月中旬	関東学生水球リーグ戦	東京・神宮プール
6月7日(日)	第31回早慶対抗水上競技大会	東京・神宮プール
6月14日(日)	第24回日・立・明三大学対抗水上競技大会	〃
6月21日(日)	第4回日大・中大対抗水上競技大会	〃
6月中旬	水泳指導者養成講習会 水泳指導者検定試験	未定
6月下旬～7月上旬	水泳安全指導講習会	各地
7月10日(金) 11日(土) 12日(日)	昭和34年度日本選手権水上競技大会	東京・神宮プール
7月20日(月) 21日(火) 22日(水)	第5回日米対抗水上競技大会	東京・神宮プール
7月25日(土) 26日(日)	日米対抗水上競技大会	大阪・扇町プール
7月25日(土)～28日(火)	第7回水泳教室	各地
7月29日(水)	日米交歓水上競技大会	呉市・二河プール
7月31日(金)	日米交歓水上競技大会	名古屋・振甫プール
7月31日(金)～8月2日(日)	第3回ジュニア水泳指導会	〃
8月9日(日)頃	地域別高等学校選手権水上競技大会	各地
8月17日(月)～23日(日)	国民皆泳週間	〃
8月21日(金)～23日(日)	第27回日本高等学校選手権水上競技大会	浜松市・元城プール
8月25日(火)	第4回日本泳法競技会	奈良県・天理プール
8月26日(水) 27日(木)	関東学生水球トーナメント戦	東京・神宮プール
8月下旬	昭和34年度日本選手権シンクロ競技大会	東京・目白プール
8月28日(金) 29日(土) 30日(日)	第10回全国勤労者水上競技大会	大阪プール
8月30日(日)	第5回日本中学校水泳通信競技大会	各地
9月5日(土) 6日(日)	第32回関東学生選手権水上競技大会	東京・神宮プール
9月11日(金) 12日(土) 13日(日)	第35回日本学生選手権水上競技大会	〃
9月20日(日)～23日(水)	第14回国民体育大会水上競技大会	東京 { 都営屋内プール 神宮プール

目

次

## 第1回末弘記念日本室内選手権水上競技大会

「座談会」大会を顧みて .....	競泳委員会	2
水球競技を顧みて .....	鵜田 武	10
大会記録 .....		11

インターバル・トレーニングの効果について .....	名取 礼二	14
----------------------------	-------	----

## 春期強化合宿練習会

「座談会」強化合宿に学ぶ .....	競泳委員会	17
競泳強化合宿報告 .....	赤 檜 卓 爾	23
飛込強化合宿所感 .....	柴 原 恒 雄	25

豪州の水泳 豪州プロコーチの討論会 .....		26
-------------------------	--	----

昭和34年春期定例代議員会議事録 .....		31
------------------------	--	----

加盟団体情報 東北水泳教室 .....	瀬 川 政 雄	39
沖繩コーチ行き .....	高 木 恒 夫	40
強化合宿より帰りにて .....	鈴 木 重 孝	40

海外ニュース .....	坂 本 宗 隆	41
--------------	---------	----

日本記録証について .....	記 録 委 員 会	45
-----------------	-----------	----

日本史上競泳100傑 100m自由形 .....	島 田 桃 一 郎	49
--------------------------	-----------	----

主なる大学の卒業生と新入生 .....		52
---------------------	--	----

連盟日誌 .....		54
------------	--	----

## 座談会

### — 競泳本年度の方向 —

### 室内選手権を顧みて

競泳委員会

日時 4月16日 18.00~20.00  
場所 丸ビル水連事務所  
出席者

北村久寿雄	太田光雄
赤檜卓爾	村上勝芳
小柳清志	南佳恵
鈴木朝治	福山信義
金田平八郎	益田宗
坂本宗隆	三枝美貴子

北村 きょうは、この間やった室内選手権を回顧しながら、今年のシーズンわれわれがどういう方向へ努力すべきかということを中心にお話したいと思います。

今度の室内選手権は、冬季中に適当な鍛練をしてシーズンに入るまでの準備をするというところに一つの目的があったと思います。第二番目の目的は、夏になると、試合に追われて、あれもやりたい、これもやりたいと思いつながらできないフォームの矯正とか、練習法の研究などをゆっくり研究しようということであったわけでありまして。特に、去年からわれわれはインターバル練習に切り換えた、もちろん、今いった準備的な練習なんで、最終的な結論ではないが一応、現段階でどの程度の成果が上がったかが話の中心になるわけです。その前に、去年のシーズン・オブから、この室内選手権までの間に、各大学、あるいは高校、中学校の間でどういう練習方法を立て、実行されたかを、皆さん大学の監督さん方から、お話いただきたいと思つます。

#### 各大学の冬期練習

村上 インターバルをやろうという決心はしたわけですが、どういうふうにするかということになると、五里霧中でわからなかった。それで、一番てっとり早く入

るには、われわれが過去において、一番最後にやっていたダッシュ、そのダッシュから入ったわけです。現在もその域を脱しないわけなんです、まず25mのダッシュから始めて、距離をだんだん伸ばして行った。何回かのダッシュの間にインターバルもあるわけですが、一言にしていえば、そういう練習なんです。400のレース・コースのところまでは行かなかったわけで、中途半端だったと思います。

北村 シーズン初めですからね。あなたのところは、秋から引続いて、大体どのくらいの期間練習されたのですか。

村上 水泳連盟がプールを借りてくれたので、1、2月からやり出した。

北村 それでも、週に3回ですね、いいところ。1回2時間というところでしょう。

村上 そうですね。12月からといっても、ほんとうに何からやっていいかわからない。選手と監督が実際に練習をやるより、考えることの方が多かった。あれをやってみたら、これもやってみたら……というんで、一つの方向というのは全然なかった。それで1月に入っても、正月ですからほとんど練習しなかったし、2月は試験でしょう。ほんとうに、体系だった方向をみつけてやり出したのは3月からです。まあ、いいところ正月一カ月ですね。

北村 強化体操の方は。

村上 室内プールが使えたので、泳ぐ方を先に片付けて行こうというわけで、強化体操はやらなかった。4月からはやります。

北村 中大の方は。

南 練習に入るまでの陸上トレーニング計画は4期に分けてやろうとした。完全に4期までできなかったけれども、11月の1日ごろから約10日間が第1期、第2期は12月1日から約10日間、第3期は選手たちが上京して1月10日から10日間、第4期は2月1日から10日

間。1期、2期は強化体操で、徹底的に筋肉をつけるために、そういう種目を多く選んでやった。その中には柔軟性をつける体操はあまり採入れなかった。第3期は柔軟性をつける種目も半分くらい入れて、筋肉を強化するトレーニングを半分、第4期は完全に柔軟性をつけるためのトレーニングをやるということ、一応4期に分けて計画を立てた。第1期、2期までは大体完全にできました。第1期の10日間は、大体20種目くらい作って、インターバルでやったわけですが、次から次へ新しい種目になって行くわけで、20種目を組合せて、全部タイムをつけてやった。その前に準備トレーニングとして、20日間くらい、起床後あるいは夕方、陸上を走ったりしていました。トレーニング自体をインターバルでやってみたら、ということで、4期に分けてやったわけですが、1月20日ごろから水の中に入った。結局、柔軟性をつける体操の方はまだ未完成のままで、この方は室内選手権が終わったらやりたいと思っています。

開田などは、もう少し柔軟性をつけるトレーニングをした方がよかった、というようなことをいっていたが、結局、この前、オーストラリアのコーチが来た時に、脚を強化するトレーニングというようなことをいっていたので、あれを大分やってみたんですけども、バタフライの場合、もちろん力はつきますが、肩が固くなるんじゃないか。だから、あれをやったら、必ずそれをほぐすような、柔軟性をつけるものもつけ加えてやった方がいいんじゃないかという意見でした。

北村 水に入ってから、室内選手権までの練習はどういうふうな計画でやりましたか。

南 最初は、フォームの矯正でした。シーズン中ですと、どうしても、フォームが悪いと知りつつ、それを直すことができないわけで、例えば開田なんかの場合、呼吸を横にすればいいということはわかっているが結局、こちらも英断できなかったし、本人もこわいということで、変えられなかった。今年になって泳ぎかけてから、完全にそれをマスターできた、一応それに自信を持ったことは、非常によかったと思っています。

北村 インターバルのやり方は……。

南 インターバルというのは、今までの練習方法と違って、その方法は多種多様だと思うのです。カクテルのようというか、何千種類もある。先ほど村上さんがいわれたように、あれもやりたい、これもやりたいということで、一つのことを5日くらいは続けてやってみたいと思うが、次をやる時には、こういうこともしてみたいということで変って行って、結局、一貫性を持

った練習よりも、いろいろなことをやっているうちに過ぎちやっただということなんですね。(笑)

北村 慶応の方はどうでした。

福山 ぼくは、豪州の連中が来た時に一番最初にこう感じたのです。陸上トレーニングを相当積んでやらなければ、ああいう練習には耐えられないんじゃないか、われわれは今まで体操を非常におろそかにする、そこでぼくは、朝7時に起きて30分間は走ったり、飛んだり、はねたりしろ、そういう習慣性をつけてやろうと思ってやった。結局、慶応の場合、いまのところ二宮、古川の2人だけでしょう、その他の連中はずっと落ちてしまうから、この2人にしぼったわけです。二宮はこちらにずっといて、古川は鹿児島へ帰らして一人練習をさせ、通信教育的にやった。ぼくのインターバルという考えは、村上さんのとちよっと違うのです。距離は今までみたいに長い距離は泳がないですが、400とか800とか長いインターバルから短いのに入って行く。慶応に対しては、そういう練習の仕方を試みた。二宮はコースを曲るという一番の欠点を持っておったから、どうにかして止めさせてやろうと思った。そういう方ばかりで、大体フォームの矯正に使った。二宮でも泳ぎ出したのは3月15日ごろからです。3月中一ぱいは、自分で400とか長い距離をぶらぶら泳ぎながら、調子にもって行って、最後の10日間くらいで50を10回とか、25を10回とか、そういうインターバルに入ったわけです。そういう練習方法が、かえってよかつたんじゃないかと思っています。

北村 長いところからインターバルに入ったということは、ロングというのではなく、ある程度水になれるという意味の400、つまりインターバルの準備ということですね。

福山 そうです。特に今度は練習コースも空いてなかったし……。普通、インターバルというと、50を10回やっている組があれば、片一方ではずっと長い間泳いでいる組があるというのが、インターバルじゃないかという気がするのですが、その辺、ほんとうのところはどうも五里霧中で……。

鈴木 うちの方は、あまりずば抜けた選手がおりませんから、最初の目標は室内選手権に置くんじゃないかと、シーズンに入ってから準備期間においてやって来た。大体1月末ごろからポツポツ水に入ったのですが、やはり純粹のインターバルではなく、ロング併用のインターバルをやり、重点を陸上練習、特に柔軟運動に置いた。午前中プールの練習で、相当くたびれるのですが、午後もまとまって陸上練習をやった。選手に聞いてみると、泳いだ後だから、筋肉が非常にだる

いところへもって来て陸上練習だから、相当疲労が蓄積される。そういうきつい練習をやって、どの程度の成果が出るか、それはまだわかりませんね。そういうのをやりながら、水中練習に入ったのですが、水中練習はむしろウエートを軽くしてやりました。もう一つ、疲労の回復方法として、どの程度の効果があるかやってみました。うちに慈恵大を出た先生がおって、練習のあと必ず腹式呼吸をやれ、腹式呼吸は横隔膜を押上げ、押下げるから、非常に深い呼吸になってそれだけ体内の疲労素が多く排出されるというので、それも加味して試験的にやらせたわけです。その効果についてもどの程度の効果があるかはまだ分かりません。もう一つは、今年高校から大学に入った末永というのがおるが、この人間はあんまり体が丈夫でない。丈夫な人間と丈夫でない人間と、インターバルの練習方法を一応比較してみた。丈夫な人間は、ある程度強いインターバル、あるいはロングを含めた従来のような練習方法でも、長く続ければ効果がある。しかし体の弱い人間については、インターバルそのものだけをやらした方が効果があるような気がする。というのは、末永は今度の大会で60秒8だったが、一応ベストに近い記録を出した。泳がしたのはわずか一週間くらい前です。しかも水につけたのは一時間半くらいです。ぼく一人だけの気持ですけれども、体の弱いものは普通のものと同じインターバルではなくって、非常に少ない数で効果的にやった方がいい記録が出るんじゃないかと思う。

北村 早稲田はどう。

小柳 うちは大体、11月から年内いっぱい、1~2月の2回、まとまって柔軟体操とか、いろいろなことをやっていました。腕を強くしようということもあつたけれども、何よりも腹筋を強くするということに重点を置いて腕立てを、うんとやらせた。その間、泳ぎたいものは室内プールへ行って泳げということで、自由に委せた。そういうふうにして、3月から室内プールの練習に入ったのですが、初めのうち——去年の5月から何かいい方法はないか、強くなる方法はないかと、いろいろ考えてみたのですけれども、結局これという確信を持ってない。インターバルはいいということはおわっているが、それをどういうふうにしてやっに行こうかということが、また一つの悩みの種だった。しかしいつまでも自信がなくてはいしょうがない。(笑) そろそろこの辺で何かつかまなければいかんということで、私は私なり考えたが、それによると9コースで大体3時間から4時間くらいの練習でなくちゃいかんという結論になった。ところが室内プールでの練習は

1時間半で3コースでしょう。これじゃとてもできない。それで仕方なく2つのことをやった。1つは100のインターバルを4回、その間隔も1分から始めて20秒まで縮め、その経過をグラフに書いた。もう一つは25mのダッシュを、これを1分間隔くらいで10回。これもグラフに取った。このインターバルによって得た結果は、何も長い距離をダダ泳がなくても十分である。ただし、あくまでもそれは個人々々によって、それがいいか悪いかを決めなければいかん、ということを感じました。例えば梅本とか吉無田とかいった連中は、いきなりそういうものに入らずに、長い距離をダダ泳でもいいから泳がして、水に馴れさせることが必要だと感じた。それも800をダダ泳ぐのではなく400を2回にして、個人個人に制限タイムを与えて泳がし、次に1分間くらい休んで何秒で泳げというように、2回なり3回なり続けてやった方がいいということも感じました。

北村 村上さん、例えば石原と石井、この2人の練習方法は、短距離と長距離ということで、変った方法を取りましたか。

村上 全部同じです。長距離は距離が長いだけ、短距離は短いということで、距離が長ければ時間がかかる、そういう行き方でやりました。おしなべて全部一緒にしてやってみましたが、やはり皆さんのおっしゃるように、個々に考えてやらなければいけないという結論ですね。

北村 太田君はこの1月に短距離の合宿練習を指導したのがその時の感じは。

太田 大分記憶も薄れたけれども、一番痛切に感じたことは、今まで何回か冬の合宿練習をやりましたが、これまでの練習では3日目ごろに体が動かないぐらいの疲労がでてきた。ところが今度インターバルでやってみると、距離としては大体同じくらいやっておたけれども、3日たっても4日たっても、そういうような極度の疲労が選手たちに全然現われなかった。これが一番大きな変った点ですね。今までだと相当長い距離を続けて泳いだ、今度は室内プールの関係で午前中しか泳がず、午後は比較的休めたということもあったと思う。しかし午後の休みの間には豪州のコーチたちがいておたメディスンボールとか、その他の個々の筋肉を鍛える強い運動を1時間から1時間半くらい採入れた。それでも疲労度が今までよりも非常に少ない。

北村 赤樫君、この間の中学生、高校生の合宿はどうでしたか。

赤樫 調べてみると、合宿に入った人44人中、合宿前に

体操をしなかったのが6人、体操をしたという者も殆どが従来通りの体操で、強化体操というか、筋肉をつくる体操をしたのは15人くらいでした。合宿までには全然泳いでいないという者も相当いた。しかし10日間で、一応室内選手権への調子を整えなければならなかった。また連盟で呼んだ先生方にインターバル練習の実地を見てもらうという目的もあったので、徹底的にインターバルをやりました。最初の3日間はインターバルの準備期間というわけである程度記録を落して、60秒くらいのインターバルで400を4回くらいやらす。また200を2分30秒くらいで3回やりました。もう一つは、シーズン初めだから、基礎的なビートとログレスを100ずつ4回くらいやる。この3日間である程度泳ぐフォームになって来たから、そのあと4日間は、スプリントをつける——と同時に、スタミナをつける——何回泳いでも、その人間のタイムが再現するものかどうか、むしろどちらかという、スタミナに重点を置いて、繰返しやった。最後の4日間は、やはり試合ということだから、レースに対する観点から各自のペースを書いて試験的にやりました。もちろん、10日間くらいでこれをやることは、無理だということは百も分っているけれども、こういうふうにして大きな試合に行けば、行けるんじゃないか、ということを生方々に示したわけです。

三枝 東京は室内プールが使えたので、女子も今年に入って練習を始めました。一般に、最初から完全にインターバルに入っていたということがいえます。泳ぐ前には強化体操を十分にやっていました。

福山 白木屋の水泳部では中沖と岡本は3月の初めごろから水に入った。他の新入社員はずっと遅れた。私が白木屋の水泳部に要求したのは、男子と同じように練習しろ、手をうんと強くしろ、この2点だけでした。大体、慶応に対してやろうと思っていたことを全部、白木屋にやりました。(笑)女子も今まで式じやまずいと考えて、男子と同じようにやりましたわけですが、その結果、中沖君なんか、去年のペースよりいい。手は50の手だけ大体20秒間隔でやりました。バタ足も全部。そうしたら、バタフライの宮原が200がすごく強くなったですね。

### 室内選手権の成果

北村 それでは、室内選手権に現われた成果を振り返ってみたいと思う。記録が第一の目的ではなかったのですが、坂本さん、記録から見て、例年のシーズン初めと比較しながら、どういうふうに感じたかをひと

つ……。

坂本 新聞なんかでは大分大きな期待を持っていた人が多いようですけれども、練習期間が今までの競技会よりも短い関係もあるので、一部の選手を除いては、わたしはこの程度の記録でまあまあというところじゃないかと思っています。好調だといわれて、案外力を出せなかった選手も多少あったけれども、記録としては、日本タイが出たし、満足すべき結果が現われたと思っています。

北村 今度の記録を見てみると、女子は別として、短距離が目立ってレベル・アップしたという感じがしますね。58秒台では仕方がないけれども、全体のレベルとしては上って来た。その次にバックが比較的良好。逆にいうと、今まで弱かった日本の短とバックにいい結果が出て来たという感じだ。さびしいのは平泳だね。女子は天理、五条が参加しなかったが、その他の人、田中君にしても中沖君にしても、十分な成果が出たんじゃないか。

村上 この方向で行けば、将来に非常に期待が持たせられる。

### 自由形

北村 種目別にもう少し突っ込んで検討してみましよう。

まず、短距離ですが、石原、見上、十河、どうでしょうか。

村上 ぼくはプールに毎日行っていて、よく見ていたわけですが、彼らの練習の泳ぎ方は非常によくなったと思いましたね。ところが、いざ試合となると、悪くなってしまう。これはなぜかという、今までロングを引いていた時の気分で試合に臨むのですね。つまり、練習の気分は変わっても、試合の気分は今まで通りで変わっていない。だから、非常にいいものを持っているながら、それを試合に出し切れない。中谷君にしても、50をやらせれば素晴らしい泳ぎをしている。おそらく26秒、あるいは25秒くらいで泳いでいるんじゃないか。

南 5秒台はないが、6秒くらい。

村上 それを試合に出し切れない。インターバルの練習をしたら、やはりその気分で試合に臨んでもらわなければ困る。

北村 インターバルは確かに効果はある。しかし試合に自信ができるのには、選手も場数を踏まなければいけないということですね。しかし、短距離の泳ぎがグッと変わって来たのは事実だ。

太田 昔の遊佐さんだとか田口さんの泳ぎを見ると正面から見た場合、非常に幅が広く見えたのですが、戦後、鈴木君なんかの泳ぎは幅狭く、ローリングを使ってスムーズに泳いでいる。ところが今度の石原、見上、中谷君の泳ぎを見て、これはインターバル練習の結果が現われたんだと思うのですが、遊佐さんのような泳ぎに近い、幅の広い泳ぎになった。ということは、非常にピッチの上る泳ぎに変わって来たということがいえる。そこで全般的のタイムが58秒ぐらいのところに来た。58秒じやどうしても大刀討ちはできないけれども、一つの段階として、短距離的な泳ぎに、短距離の選手がなって来たということは、夏になって非常に楽しめるんじゃないか。それと同時に欠点も目についた。それは、まだ徹底したインターバル練習が選手自身にもわかっていないからだとも思うが、足がそれに付随して強くなって来ていない。足が強くなって、手のピッチとつり合うようになれば、56秒ぐらいのところはすぐ行くんじゃないかというふうな気がした。

福山 選手は理論よりも実際に踏んで経験しなければわからない。だから、インターバルはいいと監督がいったって、選手たちはより以上に考えているんじゃないかと思うのですが……。

南 そういうことを非常に感じます。それが一番危険だと思ふ。ぼくも練習中3回ほど、それを全員に話しました。やっていることは25とか50とかのインターバルだが、選手の頭の中には、あれは長い距離を泳ぎこまないと元のフォームにならないとか、持久力がつかないとか、まだまだロングに対する郷愁が頭の中にあるわけです。だから、もちろん、オカに上っている者が頭を切換えなければいけないし、選手自体も頭の中で完全に切換えてくれないと、練習はインターバルで試合は今まで通りでは、非常に危険だと思ふ。

村上 だから、おっかなびっくり泳いでいる。力は持っているのだが……。

北村 長距離を、インターバルで積み上げるには、2週間や1カ月では仕方ないと思うが、それは別として選手自身100、200のインターバルで積み上げ、そして800にぶつかるということについてはどう考えているでしょうか。

赤樫 100のレースには、一番早い25mの泳ぎを4回やるんだということでスタート合に立ちやすいと思ふ。同様に、800泳ぐ選手も、一番早い50の泳ぎを16回だ、100の泳ぎを8回だということではやればいいと思ふ。それにはやはりコーチは、一番調子のよさそうな時期に記録会をやって、自信をつけてやるとか、ある程度長い期間がないと、ちょっと無理じゃない

か。

北村 石井君の場合、短距離と同じようなインターバルを積み上げて行ったわけですね。それで試合は800、400に出た。

村上 かれは去年アメリカへ行ったので、切換えが早いわけですね。だから、これでおれはいけるんだという自信を持っている。実際、インターバル一生懸命やっていたし、好い記録も期待されたが試合のぶつかり方がちょっと悪かったので、あのぐらいの記録しか出なかったのは残念だった。

北村 山中君は2週間ぐらいしか練習期間がなかったから、インターバルの効果が直ぐ室内選手権に出るというほどではなかったんじゃないか。

小柳 毎日、100mを20秒間隔で10回ぐらいやっていた。それが大体6秒5平均だった。ところが試合では12.3秒かかっている。水温の関係もあったでしょうが、彼は従来とにかく、ロング、ロングで、来ていたので、試合に臨む自信がなかったということかもしれない。しかし練習中に出した1分6秒5×10の記録を参考にすれば、400m 3分30秒は完全に切れるはずだ。

北村 藤本君は去年よりも前が上って来てよくなった感じがするが、あれは特別にフォームを直したのですか。

南 特別にフォームの矯正ということではなくて、去年に比べると、非常にスプリントがついて来て、短い距離が早くなって来た。従来28秒を切ったことはない。ところが今年は26秒3がベストで、26秒台ならいつでも泳ぐ。

坂本 今度の場合、フリーは総体的にピッチが早くなったと思うのですが、まだ、腕が内側に入り過ぎてロスが多い選手があるように思われる。

北村 手の入れ方が内へ入って、キャッチのところで遊びをとっている。腕が十分強くなっていないということですね。山中君も左手のオーバーリーチが目立ちましたが……。

小柳 ピッチばかり上げても、手のかきようを大きくしないと100でも1分5.6秒止りじゃないですか。一つの段階としては、ピッチを上げることもいいです。ピッチを上げるためには、足の巾とか、キャッチを深くするとかもいいが、だんだん手のかく巾を大きくし、足も大きく打つように持って行かないと、26秒、25秒の泳ぎは望めない。

北村 手のかく巾を大きくするというのは要するにキャッチング・ポイントからかき終るまでの距離が長いということですね。しかし今の日本選手の多くは、大きくということ、腕を振り回して、なるべく前方の方で手



を水に入れようとする。これではキャッチング・ポイントまで搔き下すのに疲れる。従って曲げて入れることは、腕が強くなければできないわけです。そういうことがハッキリしておれば大きくということでもいいです。大きくといっても、振り回して前へ入れるということではない。

小柳 一つの連鎖的な動作として、水上の手の運びの形というものはあるでしょうが、それはあくまでも水上の形がスマートであっても、水中のかき方が悪かったら何にもならない。シクロナイズやってるわけじゃないんだから……。いかにして水を大きくかき、しかも早くかくか、そしてピッチを上げるかということですよ。

赤柳 手を大きくかくといっても、推進力にならない手をかいたってしょうがない。一番有効なところを、最も強く、早くかかなければいけない。すべての要素全部を早くするって、人間の力には限度がある。だから、どれが一番早いかというと手だ。

北村 この間、プールで松沢さんに会ったらみんな泳ぎが固くなったな、とっていました。わたし個人の考えとしては、鋭どくなったと感じているんですが…。例えば石井君のフォームは去年とガラッと変わったが、彼は腕が人一倍弱いから今年の方が肩は楽だ。その点では石井君のフォームは、彼の体に合ってよくなったと思う。しかし逆に見る人もある。

村上 小さくなったという人がいる。

太田 昔の人は、北村さんの泳ぎを見てもわかるように、空中でヒジを曲げおった。ところが戦後は振り回して持って行っている。豪州の連中なんかも、昔は日本の選手は水上を曲げて持って行って、水中ではたくさんかいていたのに、今は水上を大きく持って行って中は何にもかいてないのじゃないか、と知っている。実際に短距離の選手を指導してみても、今までは比較的たくさんかいていたように見えるけれども、むだが多かった。キャッチング・ポイントを深く、しかも有効なところを一杯かいて、ピッチも早くする、これが一番いいことだ。まだまだこれは、感じとしては、もっと小さくなるくらいのところまでむだを省かなくちやいかんところがたくさんあると思う。

小柳 泳ぎが鋭くなって来たという見方も、それなりにしてはいかん。さらに、大きく、早くかくという方に、つねに見て行くことが必要じゃないか。

太田 むだが少なくなったから、小さく見えるのです。

村上 実際問題として、タイムは上っているんだから、そんなことは問題にしていけないね。(笑)

## 平 泳

北村 次の平泳に移ります。記録は今度はよくなかったが、泳ぎは全般的に上下動が少なくなって、潜水泳法の欠陥がなくなって来た。足がまだ弱い。

村上 足は全然ダメ。プレストの足だけは、短い期間ではできない。

坂本 増田の泳ぎはよくなったね。

太田 プレストの場合は他のフリーなどに比べて足によるスピードは大きいもんだから、ピッチを上げると同時に、特に足を強くするような練習方法をとらないといけない。たしかに今度はピッチがあがって、上下動は少なくなったけれども、他の種目よりも足の弱さが感じられた。伸びがない。

赤柳 この間の合宿でわたしは試みに、プレストは手だけの練習は一切やらなかった。足ばかりでピッチを上げるような練習をしたのですが、並んでレースとなると、どうしても手の方をかき過ぎて、足がついて行かない。相当期間がかかりますね。

太田 全般的に引付け方が遅い。蹴って伸ばしている間隔が大いすぎるような気がする。

小柳 大きく引付けて大きく出すよりも、かんじんなキックをしなれば……。あそこさえキツキツときめて行けば、上から見ても多少小さくとも、案外スピードは出ているもんですよ。大崎なんか見ていると、実に貧弱な、小さい足ですね。

## バ タ フ ラ イ

北村 バタフライだが、開田、増永はこのシーズン入りとしては大へんいいと思うのですけれども、開田や増田が呼吸を横に変えましたね。

南 去年なんか見ると、開田は200のレースだと、150ぐらいから真正面を向いて呼吸しているので、どうしても抵抗が多い形になる。横を向くと、疲れて来ても、そんなに抵抗が大きくない形で行けるんじゃないか。バタフライの場合は、横を向いた方がいいんじゃないか。

太田 これは自分の理論ですが、左右両方一緒にする運動は、脳の中樞神経を横に向けちやいかんと思う。しかし前を向いて、胸をそらすと、呼吸も苦しい、サイド・ブレッシングした方が肩も丸味が出て、水に伏さって泳げるといことは、現在の状態においては——特別に肩の柔かい人は別ですが、大体いまの人間の肩の固さが同じだとすると、今のままの泳ぎでは、サイ

ド・ブレッシングの方が楽なような気がする。むしろかしくいうと、脳の中樞神経を曲げて両方同じ運動をするのは、神経系統からいって問題があるんじゃないかという気もする。伏さった姿勢で、顔を前へ向けて、楽に呼吸できれば、その方が最終的にはいいんじゃないかと思う。これは医学的にもっと調べてもらわないとわからないが……。

村上 もう一つ、バタフライの場合、顔を横に向けると、体が伏さる。体が伏さるとスピードが出なくなると思うのですよ。ぼくが開田君が一番期待していたのは、あの人前向きの選手だからいいと思っていた。スプリントは殺されないから、あのスプリントを生かして200まで持って行けば、大した選手になるなと思っていたのに、横を向いてしまった。これはぼくの意見としていうのだが、なぜこんなことをいうようになったかという、去年ラーソンの泳ぎを見た。彼は横を絶対向けない。体はどうかという、うんと立っている。50なんか泳がせると、ものすごく早い。27秒くらいで行ってしまう。

坂本 飛んだあとの沈みぐあいは。

村上 ほとんど頭か浮いているくらい。

坂本 うんと腕が強いんですね。

赤樫 足も手も強い。

村上 おれのところの選手はみんな横向いてしまう。それで、おれのところはダメだなと思っていた(笑)これは皆さん考えてもらいたい。

太田 ぼくも、正面向いたバタフライがほんとうじゃないかという気がする。

小柳 うちの坂井なんか、立っていますよ。しかし50は続かない。吉無田の方はサイド・ブレッシングしているので続く。続くけれども、スピードがない。もしかか将来、58秒くらいのバタフライ、あるいは2分12、3秒のバタフライがあるとするならば、おそらく、必ず正面向きだね。

北村 元気なうちはとにかく前を向いて、疲れたら横を向くというわけにはゆかないものかね。(笑)

## 女 子

北村 女子の方はどうですか。

村上 コンラッズの妹——写真でしか見たことはないが、どうしてあんな男みたいな泳ぎがきでるかと思っていたが、近ごろ赤樫君なんかの意見を聞いてみると、結局、女の子も男みたいな泳ぎができるということですね。というのは、こういう練習にしなければダメだ、とコーチが言って、ああいう泳ぎになったんじ

やなくて、練習を重ねることによってああいう泳ぎになったんだという結論は出て来ると思う。だから、江坂さんも、先生がそういう練習をやらしてくれれば、必ずいい選手になって来ると思います。

北村 田中君はこの間の合宿で男と一緒にやっていたね。

赤樫 田中君の場合、鋭い、鋭いといっても、女の中の鋭どさであって、男と並べて泳がせると、手はかいているというところまでは行かない。足は強いですね。

北村 やはり、練習のときから、男と一緒に泳いで、手のかきなんかも比較して、本人が自分で自分の弱いところを直すようにした方が一番いいでしょう。

三枝 私つくづく思ったのですが、男の子の中に入れてやっても、選手自身が自覚しなければダメだと思います。田中さんは自覚しているから、男の中に入っても一生懸命やる。そういうのだったら、すぐ効果は上ります。私は女なんだから男について行かなくてもいいんだ、そういう気持が多分にある。それを切換えて行くことが、まず一番問題だと思います。よく個人をつかんで、科学的にインターバルで教育して行けば、男の人について行かれます。

北村 来年のローマのことを考えてみると、女は案外有望なんですよ。メドレーがふえるから……。

村上 女の方も、リレー・メンバーしか連れて行かないという声が相当地方に拡まっているが、そういうことじやいかん。

北村 今度はメドレーも行かなければならぬので、選手数も相当増えると思うから、女子には大いに頑張ってもらいたいね。

## 室内選手権の今後

北村 結局、今度の室内選手権の結果を考えてみると、一応われわれが考えた効果はあったということになりますね。もちろん、われわれの目的は今年のシーズンにあり、更には来年のローマにあるので、これが最終的に100%の効果があったかどうかは、むしろ今後の問題にあるわけですが、少なくとも、今までやって来たところでは効果があった。今度の選手権の目的は、シーズンに入るための準備期間、あるいは夏できないフォームの矯正なんかをやる補足的な試合だという考え方だったと思うのですがどうですか。例えば、アメリカのように2シーズン制にするとか、あるいは時期的に4月の初めを選んだということについて、われわれは来年の室内選手権に対して、今の段階において、どういう考え方をとったらいいかをお話いただきたい。

村上 ぼくは、室内選手権と夏のシーズンと全然切離した方がいいと思う。選手にそう長い間春早くから秋遅くまでやらせるのは少し酷だと思います。ですから、昔われわれは夏5カ月ぐらいやりましたけれども、これを夏冬分けて、冬も3カ月ぐらいにして、残りの4カ月を休む。春2カ月、秋2カ月休んで、その間に陸上トレーニングをやるならやるというふうに行けば、1年を2年分に使えるように思う。過去のシーズンみたいに、夏5カ月で、あとの半年は寝て暮すという行き方では、あとの半年は休むという点においては非常に休まれるけれどもムダが多い。ですから、今はそうは行かないとしても、室内プールがどんどんできて、選手達が十分に利用できるようなれば、2シーズンにした方がより以上にタイムを上げて行くことができると思う。過去の統計から見ると、選手の伸びる時期というものは非常に短い。2年くらいしか伸びない。こういうことを考えれば、この室内選手権を独立的なものにして、伸びるものはその時期にグッと伸ばしてやる必要があると思います。

北村 つまり、2シーズン制ですね。

福山 ぼくも賛成だ。シーズンが長すぎるのはよくない。

村上 去年は特にシーズンが長かった。だから、今年も室内選手権をシーズン初めの出足だと考えれば、かえて選手がダレると思う。やはり、別個に考えた方がいいと思います。

北村 去年はアジア大会もあるから、1年のうちに2年分といって張り切ったか、結果的にはそこまでは行けなかった。後半ダレてしまったようだった。

赤樫 ぼくも村上さんの意見に賛成だ。従来は6カ月は水に入らなかったから、水の中のカンというものを完全になくしてしまう。その点で、室内選手権をやる時期が問題だ。寝ている6カ月のうちのまん中へ持って来るか、それともシーズン入りする4月にぶっつけるか。

北村 この5月1日には国立競技場の室内プールもできるし、来年は今年のような練習場の不自由はしなくてもよいと考えられる。来年は8月初めオリンピックがあるから、4月からシーズンに入れば、長くなりすぎて疲れるかも知れない。4月ごろ一度切って休んで、オリンピックへ盛り上げることがいいかも知れませんね。それはひとつ研究課題にして、もう一べん今シーズン終りにでも検討してみましよう。

## これからの練習と目標

北村 それでは最後に、これからの練習と今シーズンの

目標について……。今の村上さんの話との関連から考えて行けば、このままオープンにすることよりも、ここで休息をとって、また新しくシーズンに入った方がいいというふうに考えていいわけですか。

村上 ぼくはそうやりたい。

太田 去年のアジア大会の例をみても、気分的にやはり疲れますね。ですから、ここで記録を出した、出さなにかかわらず、相当練習して来た人は相当休まなければ、夏にいいイタムが出ないのじゃないか。休むといっても、これから7月までずっと休むことはできない。休む期間の長さは、今まで培った水に対する感覚を失わない程度の期間だと思います。私はいつでも考えているのは、夏でもある程度の期間の休養は必要じゃないかということです。去年あたり痛切に感じたんですが、5月初めごろアジア大会をやって、そのまま休まないで、ずっと続いたわけですが、あとの日本選手権の前あたりまで休んだ方が、北村さんの考えておられる2年分くらいまで行ったんじゃないかと考えたのですが……。

北村 去年われわれが考えた2年分ということが、結果的に現われなかったということは、反省しなければいけません。もう一つは、地方の選手は室内選手権に出てない人もおるわけです。その人の場合を考えてみても、4月、あまり寒い時にむりして水に入らなくてもいいじゃないか。確りと、陸上で身体の強化をやっておいて5月に入ってインターバルで行けば、立上りが早いから……。

小柳 陸上のトレーニングも絶対必要ですが、やはりなるべく水に入った方がいい。遊んでいるだけでも、水に入った方がいい。

赤樫 むりなことさえしなければいいですよ。

小柳 うちの連中が10日あたりから入ってポツポツやっても、2月前から入った日大の方が、やはり効果は上っているからね。(笑) 水になれていることは事実だ。

北村 今シーズンに対する目標はどうですか。われわれの目標からいえば、日米対抗に勝たなければいけませんし、そういうことを土台に来年のローマまで持って行かなければならない。これは皆さん意見は同じだと思います。結局、インターバルでやれば、立上りが早い。2週間ではほとんどベスト・レコードに来ている連中ですが、さてこれを積み上げるという方法になると、ここで一べん休みをとって行くということのほか、何か大いに心掛けてやるようなことがあるでしょうか。

小柳 私のところはおととい(4月14日)プールの掃除が終って水を入れてある。フロだけわかして、泳ぎた

(10頁へつづく)

# 室内選手権の水球を顧みて

鴉 田 武

今回催おされた第1回末弘記念日本室内選手権水上競技大会には、前年度の全日本上位4チームを選抜し、東京ウォーター・ポロ・クラブ、日本大学、中央大学、成城大学の4チームでトーナメント戦で試合が行なわれた。

大会の結果は優勝中央大学、2位東京ウォーター・ポロ・クラブ、3位日本大学、4位成城大学の順序となった。

本大会の試合の内容については、各チーム共初めての経験であるためと、特に各大学チームは卒業期にまたがった試合であるために主力選手が卒業した直後で、チーム・ワークの調整に困難があったこと、それに比較して少々練習時間が不足していたこと等のために見るべきものが無かったように思われた。しかし決勝戦で優勝候補の東京ウォーター・ポロ・クラブを降した中央大学は、前述の悪条件を克服して、非常にまとまりのあるチーム・プレイを見せたことは賞すべきだと思う。又一方2位の東京ウォーター・ポロ・クラブは従来のOBチームの欠点である泳力不足のためにあたらチャンスに機動性を発揮できず、実力以下の試合で現役軍に破れたことは今後大いに反省すべきであり、従来のOB的考え方であるテクニックで勝負をするというゆき方はこれを機会に改めて、すぐれたテクニックを訓練された泳体力の上に発揮してもらいたいと願う次第である。

本大会を終えて感じたことは、従来の水球界の力の分布は、その大半が学生選手で占められていたのに反し、

今年は各大学共優秀な選手が殆んど卒業して学生層の実力はここ23年来の力と比較すると大分低下しているのを痛感した。しかし本大会の唯一の収穫は水球関係者の間で多年話題にのぼっていた各大学の優秀なOB選手を集めてチームを結成して、大学の4年間で築いた技術を一層強化して行くことによって日本の水球も今迄の殻を打破って一步前進することができるのではないかという念願がかなって、東京ウォーター・ポロ・クラブが誕生したことです。このチームは2年前のパリー国際学生スポーツ大会及び昨年のアジア大会の代表選手で編成されており、現在の日本においては最も実力のあるチームであり、国際試合の経験も豊富な選手達であるだけに今後の育成如何によっては現在の水球界に大きな力となることと思う。(筆者は本連盟理事水球委員)

## 第1試合

中央大学 7  $\left(\begin{smallmatrix} 3 & \text{---} & 1 \\ 4 & \text{---} & 0 \end{smallmatrix}\right)$  1 成城大学

## 第2試合

東京ウォーター・ポロクラブ 5  $\left(\begin{smallmatrix} 3 & \text{---} & 0 \\ 2 & \text{---} & 2 \end{smallmatrix}\right)$  2 日本大学

## 3位決定戦

日本大学 5  $\left(\begin{smallmatrix} 2 & \text{---} & 0 \\ 3 & \text{---} & 0 \end{smallmatrix}\right)$  0 成城大学

## 優勝戦

中央大学 3  $\left(\begin{smallmatrix} 2 & \text{---} & 1 \\ 1 & \text{---} & 1 \end{smallmatrix}\right)$  2 東京ウォーター・ポロクラブ

(9頁よりつづく)

い者は泳げ、泳ぎたくない者は泳がんでもいいということで、4月一ぱいは自由にやらしておこうと思いません。しかし1日おきでも、3日おきでもいい。自分自身を知らなければいかん。そういうクセをつけさせるために、4月一ぱいは自由に開放する。一応環境は与えてあります。一番かんじんなことは、自分自身を自分自身でみることです。5月からは正式な練習に入りますが、そのときはすぐ室内選手権ぐらいの調子に持って行きたい。今は半分休憩、半分水になれるという意味ですがね。

北村 5月に練習に入って、2週間くらいでまた去年のレベルまで戻って来たあとの練習、これは選手もそう

だし、コーチも相当努力せんことには。積み上げというものは、そう簡単には行かない。

村上 要するに、お互いに勉強しなければいかんということか。(笑)

北村 それではこの辺で。どうもありがとうございました。(おわり)

# 第 1 回 末 弘 記 念 日本室内選手権水上競技大会

4月11.12日 東京都屋内プール (50m) 公認

## 男子之部

### 100m 自由形

#### 予 選

A		
1 山本 修(明大)	59.5	
2 山口 安司(聖ポール)	1:00.0	
3 福井 清(早大)	1:00.0	
4 養原 友義(日大)	1:00.1	
5 林 利博(〃)	1:00.3	

#### B

1 石原 勝記(日大)	58.2	
2 近藤 至男(勝村建設)	1:00.2	
3 福井 誠(八幡製鉄)	1:00.2	
4 西沢 仙次(中大)	1:00.3	

#### C

1 十河 英記(早大)	59.2	
2 古賀 学(トヨペット)	1:00.0	
3 遠藤 陸夫(法大)	1:00.5	
4 岡田 洋一(明大)	1:01.6	

#### D

1 川岡 長身(日大)	59.8	
2 中村 良三(明大)	1:00.5	
3 杉本 汎史(日大)	1:00.5	
4 末永 豪(法大)	1:00.8	
5 清水 英利(聖ポール)	1:00.8	

#### E

1 見上 勝紀(中大)	58.7	
2 古川 徹(慶大)	59.8	
3 中谷 庸彦(中大)	59.9	
4 竹本 昭和(高知商高)	1:00.6	

#### 決 勝

1 見上 勝紀(中大)	58.3	
2 中谷 庸彦(〃)	58.4	
3 石原 勝記(日大)	58.5	
4 十河 英記(早大)	58.9	
5 古川 徹(慶大)	58.9	
6 山本 修(明大)	59.0	

7 川岡 長身(日大) 59.6

### 400m 自由形

#### 予 選

A		
1 山中 毅(早大)	4:34.5	
2 丸山 長敏(BSタイヤ)	4:42.9	
3 林 利博(日大)	4:46.2	
4 松木登八郎(三潞高)	4:55.6	
5 島田勇二郎(法政二高)	4:57.2	

#### B

1 藤本 達夫(中大)	4:40.2	
2 石井 宏(日大)	4:41.3	
3 北条 進一(明大)	4:52.0	

#### C

1 梅本 利三(早大)	4:45.7	
2 北畑 昌英(日大)	4:48.6	
3 庄司 敏夫(BSタイヤ)	4:51.6	

#### D

1 福井 誠(八幡製鉄)	4:46.9	
2 一色 讓(日大)	4:53.1	
3 中坊 昌美(伊都高)	4:57.3	

#### E

1 坂梨 公昭(明大)	4:52.0	
2 三浦 重忠(宇部興産)	4:56.1	
3 坂元 昭紀(法大)	4:56.8	
4 浅野 純孝(中大)	4:58.4	
5 阿部 紀夫(法政二高)	4:58.5	

#### 決 勝

1 山中 毅(早大)	4:29.6	
(2:09.8 3:20.1)		
2 藤本 達夫(中大)	4:38.8	
3 石井 宏(日大)	4:40.7	
4 丸山 長敏(BSタイヤ)	4:40.7	
5 福井 誠(八幡製鉄)	4:44.2	
6 林 利博(日大)	4:45.3	
7 北畑 昌英(日大)	4:45.3	
8 梅本 利三(早大)	4:45.8	

9 庄司 敏夫(BSタイヤ) 4:57.1

### 800m 自由形

#### 予 選

A		
1 丸山 長敏(BSタイヤ)	9:55.3	
2 山中 毅(早大)	9:55.9	
3 藤本 達夫(中大)	10:03.5	
4 北畑 昌英(日大)	10:08.2	
5 坂梨 公昭(明大)	10:11.1	
6 北条 進一(〃)	10:12.4	
7 三浦 重忠(宇部興産)	10:26.9	

#### B

1 石井 宏(日大)	9:49.8	
2 梅本 利三(早大)	10:09.1	
3 坪田 暲(中大)	10:11.8	
4 坂元 昭紀(法大)	10:17.1	
5 島田勇二郎(法政二高)	10:24.4	
6 内山 敏(明大)	10:25.4	

#### C

1 一色 讓(日大)	10:19.6	
2 寺垣内章文(明大)	10:25.0	
3 阿部 紀夫(法政二高)	10:37.4	
4 浅野 純孝(中大)	10:37.9	

#### 決 勝

1 山中 毅(早大)	9:33.6	
(1:04.3 2:14.9 3:26.1)		
(4:39.7 5:52.8 7:07.3)		
8:21.5		
2 石井 宏(日大)	9:44.2	
3 丸山 長敏(BSタイヤ)	9:47.8	
4 藤本 達夫(中大)	9:54.2	
5 北畑 昌英(日大)	10:04.6	
6 坪田 暲(中大)	10:07.1	
7 坂梨 公昭(明大)	10:11.7	
8 梅本 利三(早大)	10:13.0	
9 北条 進一(明大)	10:28.9	

100m 平泳

予 選

A

1 増田 勲(日 大)	1:16.8
2 和気 統(瀬戸田高)	1:17.0
3 山中 堂志(中 大)	1:17.4
4 東 英明(明 大)	1:19.0
5 松本健次郎(佐伯鶴城)	1:20.0

B

1 永井 正員(日 大)	1:15.8
2 木村 基( " )	1:16.1
3 杉山 明男(北振化学)	1:17.9
4 三木 圭三(中 大)	1:18.8
5 樋口 裕(高知商高)	1:19.7

C

1 篠田 博史(中 大)	1:16.7
2 大崎 剛彦(早 大)	1:17.0
3 中村 昌彦(日 大)	1:17.1
4 宮下 宗重( " )	1:18.2
5 宮本 英(中 大)	1:18.6
6 太田 勝(富士テレビ)	1:19.6

決 勝

1 増田 勲(日 大)	1:15.5
2 永井 正員( " )	1:15.9
3 木村 基( " )	1:16.2
4 大崎 剛彦(早 大)	1:16.5
5 篠田 博史(中 大)	1:16.9
6 和気 統(瀬戸田高)	1:17.2
7 中村 昌彦(日 大)	1:17.4

200m 平泳

予 選

A

1 永井 正員(日 大)	2:48.4
2 和気 統(瀬戸田高)	2:48.8
3 中川 清(早 大)	2:50.5

B

1 山中 堂志(中 大)	2:47.5
2 宮下 宗重(日 大)	2:49.5
3 増田 勲( " )	2:49.5
4 久保田知宏(明 大)	2:54.4
5 樋口 裕(高知商高)	2:54.4

C

1 大崎 剛彦(早 大)	2:47.2
2 篠田 博史(中 大)	2:47.9
3 東 英明(明 大)	2:49.4

4 松本健次郎(佐伯鶴城) 2:51.1

5 中村 昌彦(日 大) 2:52.1

決 勝

1 増田 勲(日 大)	2:44.7
2 永井 正員( " )	2:47.3
	(1:17.5)
3 山中 堂志(中 大)	2:47.6
4 大崎 剛彦(早 大)	2:48.0
5 東 英明(明 大)	2:48.8
6 篠田 博史(中 大)	2:49.5
7 和気 統(瀬戸田高)	2:50.2
8 宮下 宗重(日 大)	2:50.8
9 中川 清(早 大)	2:52.1

100m バタフライ

予 選

A

1 石本 隆(無煙ボイラー)	1:02.9
2 坂井 逸次(早 大)	1:04.6
3 武市 啓志(日 大)	1:06.7
4 俵口 頼康(明 大)	1:08.1
5 小島 英光(法 大)	1:08.4
6 渡辺 常也(中 大)	1:08.5

B

1 増永 文昭(日 大)	1:03.0
2 竹本 克秀(法 大)	1:04.5
3 小戎 紀一(中 大)	1:06.2
4 三好 恭弘( " )	1:08.1

C

1 開田 幸一(中 大)	1:01.6
2 吉無田春男(早 大)	1:05.5
3 中島 功(日 大)	1:05.5
4 那須 純哉(聖ポール)	1:05.6

5 丸山 高正(B S タイヤ) 1:06.0

6 岩本 光司(堀川高) 1:07.2

7 宮脇 隆史(法 大) 1:08.2

決 勝

1 開田 幸一(中 大)	1:01.6
2 増永 文昭(日 大)	1:02.1
3 石本 隆(無煙ボイラー)	1:02.4
4 坂井 逸次(早 大)	1:03.9
5 中島 功(日 大)	1:04.7
6 吉無田春男(早 大)	1:04.7
7 竹本 克秀(法 大)	1:04.7

200m バタフライ

予 選

A

1 丸山 高正(B S タイヤ)	2:30.8
2 中島 功(日 大)	2:31.9
3 開田 幸一(中 大)	2:33.7
4 岩本 光司(堀川高)	2:38.4
5 吉無田春男(早 大)	2:38.5

B

1 増永 文昭(日 大)	2:28.1
2 武市 啓志( " )	2:35.2
3 吉田 弘(早 大)	2:36.2
4 小戎 紀一(中 大)	2:37.1

C

1 俵口 頼康(明 大)	2:34.5
2 石本 隆(無煙ボイラー)	2:34.6
3 三好 恭弘(中 大)	2:35.2
4 那須 純哉(聖ポール)	2:35.5
5 渡辺 常也(中 大)	2:36.9

決 勝

1 増永 文昭(日 大)	2:23.6
	(1:05.7)
2 開田 幸一(中 大)	2:25.0
3 石本 隆(無煙ボイラー)	2:26.1
4 丸山 高正(B S タイヤ)	2:26.2
5 武市 啓志(日 大)	2:31.3
6 中島 功(日 大)	2:34.2
7 俵口 頼康(明 大)	2:34.2
8 那須 純哉(聖ポール)	2:34.7
9 三好 恭弘(中 大)	2:35.5

100m 背泳

予 選

A

1 渡辺 和夫(日 大)	1:07.8
2 中島 勝昭(明 大)	1:08.7
3 徳永 誠哉(日 大)	1:12.4
4 高木 忠之(早 大)	1:14.0

B

1 長谷 景治(倉敷レーヨン)	1:08.6
2 勝又 完一(明 大)	1:10.1
3 藤原 浩(法 大)	1:11.5
4 河田 俊輔(日 大)	1:12.8

C

1 二宮 英雄(慶 大)	1:09.6
2 国清 勲(柳井商工)	1:09.7

3 広瀬 俊之(成城大)	1:10.8
4 徳武 茂(中大)	1:10.9
5 舟橋 淑行(早大)	1:12.3
6 伊藤 圭祐(中京商高)	1:13.2

**決 勝**

1 二宮 英雄(慶大)	1:05.8
(31.5 1:08.2 1:47.7)	
2 渡辺 和夫(日大)	1:07.8
3 長谷 景治(倉敷レーヨン)	1:08.7
4 国清 勲(柳井商工)	1:09.5
5 中島 勝昭(明大)	1:09.7
6 勝又 完一(〃)	1:10.6
7 広瀬 俊之(成城大)	1:11.1

**200m 背泳  
予 選**

**A**

1 二宮 英雄(慶大)	2:29.8
2 才野 武士(聖ポール)	2:29.9
3 中島 勝昭(明大)	2:30.0
4 徳永 誠哉(日大)	2:38.3
5 徳武 茂(中大)	2:38.7
6 高木 忠之(早大)	2:39.3

**B**

1 渡辺 和夫(日大)	2:34.4
2 国清 勲(柳井商工)	2:34.4
3 久保田隆雄(聖ポール)	2:37.9
4 勝又 完一(明大)	2:38.7
5 河田 俊輔(日大)	2:40.1
6 吉武 慎博(早大)	2:41.2

**C**

1 石橋 幸男(浮羽高)	2:38.7
2 舟橋 淑行(早大)	2:39.0

**決 勝**

1 二宮 英雄(慶大)	2:27.0
2 中島 勝昭(明大)	2:29.6
3 才野 武士(聖ポール)	2:30.6
4 渡辺 和夫(日大)	2:31.3
5 国清 勲(柳井商工)	2:33.7
6 徳永 誠哉(日大)	2:37.7
7 勝又 完一(明大)	2:37.8
8 久保田隆雄(聖ポール)	2:39.9

**400m 個人メドレー**

**決 勝**

1 森江 重雄(法大)	5:43.9
2 広瀬 俊之(成城大)	5:53.5

**女 子 之 部**

**100m 自由形**

**決 勝**

1 中沖 滋代(白木屋)	1:08.3
2 中西 満子(旭化成)	1:14.2
3 千葉 幸子(成女高)	1:14.8
4 行縄 美代(二階堂高)	1:15.0
5 島川 浩子(〃)	1:15.4
6 殿上 玲子(成女中)	1:16.0
7 吉村 陸恵(白木屋)	1:16.6
8 斎藤 弘子(椋山中)	1:18.5

**200m 自由形  
予 選**

**A**

1 中沖 滋代(白木屋)	2:38.1
2 江坂 君子(椋山高)	2:40.2
3 川村ヨネ子(二階堂高)	2:47.1
4 中西 満子(旭化成)	2:49.0
5 黒田 椋子(二階堂高)	2:50.7
6 浜岡 育美(〃)	2:51.1
7 千葉 幸子(成女高)	2:51.8

**B**

1 虎野 昭子(帝塚山高)	2:39.0
2 中岡 角子(白木屋)	2:44.4
3 島川 浩子(二階堂高)	2:44.6
4 行縄 美代(〃)	2:47.5

**決 勝**

1 江坂 君子(椋山高)	2:36.5
2 中沖 滋代(白木屋)	2:36.7
(1:11.7)	
3 虎野 昭子(帝塚山高)	2:39.7
4 川村ヨネ子(二階堂高)	2:42.5
5 中岡 角子(白木屋)	2:43.8
6 島川 浩子(二階堂高)	2:44.6
7 行縄 美代(〃)	2:47.3
8 黒田 椋子(〃)	2:47.4
9 中西 満子(旭化成)	2:51.0

**400m 自由形**

**決 勝**

1 江坂 君子(椋山高)	5:31.2
(2:40.2 4:06.8)	
2 虎野 昭子(帝塚山高)	5:41.7
3 川村ヨネ子(二階堂高)	5:54.7
4 中岡 角子(白木屋)	6:01.2
5 黒田 椋子(二階堂高)	6:03.1

6 浜岡 育美(二階堂高)	6:05.4
---------------	--------

**100m 平泳**

**決 勝**

1 青木 幸子(伊都高)	1:30.0
2 浜中 翠(椋山高)	1:32.4
3 青木 和代(二階堂高)	1:33.7
4 恩地 洋子(帝塚山高)	1:34.6
5 古賀 春恵(日女大附高)	1:34.6
6 那知 宏子(二階堂高)	1:35.3
7 池山美美代(白木屋)	1:36.2

**200m 平泳**

**決 勝**

1 青木 幸子(伊都高)	3:09.7
(1:29.2)	
2 浜中 翠(椋山高)	3:18.5
3 那知 宏子(二階堂高)	3:19.0
4 岡田 栄子(信愛高)	3:26.0
5 青木 和代(二階堂高)	3:26.2
6 古賀 春恵(日女大附高)	3:26.2

**100m バタフライ**

**決 勝**

1 中村 靖子(二階堂高)	1:24.4
2 宮原真紀子(白木屋)	1:25.5
3 小藪紀代子(〃)	1:33.3

**200m バタフライ**

**決 勝**

1 宮原真紀子(白木屋)	3:09.6
(1:25.4)	
2 中村 靖子(二階堂高)	3:11.7
3 小藪紀代子(白木屋)	3:41.3

**100m 背泳**

**決 勝**

1 田中 聰子(筑紫女高)	1:16.4
2 岡本 節子(白木屋)	1:24.0
3 四元 博美(鹿児島高)	1:25.2
4 田淵 恵子(日本生命)	1:25.3
5 大岩 香苗(椋山中)	1:25.8
6 小池 久子(二階堂高)	1:27.0
7 三木富俱子(白木屋)	1:29.5

**200m 背泳**

**決 勝**

1 田中 聰子(筑紫女高)	2:44.7
(1:17.1)	
2 四元 博美(鹿児島高)	3:04.3
3 岡本 節子(白木屋)	3:04.7
4 田淵 恵子(日本生命)	3:05.9
5 小池 久子(二階堂高)	3:08.6
6 三木富俱子(白木屋)	3:11.0
7 大岩 香苗(椋山中)	3:11.0

# インターバルトレーニングの 効果について

体力医学会理事 名 取 礼 二  
東京慈恵会医科大学教授

トレーニングをする目的を二つに分けると、その一つは技術の向上であり、他の一つはスタミナの増進である。第一の技術の問題は表題と離れるが一寸触れておくと、水泳はただ泳いで遊ぶという場合は別として世界記録を目指す選手の場合は生理学的にみて高次の技術を要する所謂巧緻運動に属する。手で水をかく動作、足で水をける動作、また折り返しをする動作等がいづれも最上のタイミングを示す時に始めて最高のスピードが予約される。例えば腕で水をかく時に最も効果的なやり方は各自の体型、体力に応じてそれぞれきまるはずではあるが、これ等は分析して考えると極めて難しい問題で、どの様に力を配分し、どの時点で最大の力を出す等名選手の体験上の会得にまつより仕方がなかったようにも思われる。これ等の科学的分析が今後の記録向上に役立つことは論をまたないが、何れにしても巧緻運動はそれに必要な心身の調整が必要であり、充分用意された練習なしにはとうてい所期の目標を達成されないものである。

トレーニングを続けている時に調子が良い時期と調子が悪い時期が波状に現われる事が多いが、それをくり返している間に自然に技術が進んで行く。最も技巧を要する動作は、動作をよく意識して細密な注意と判断を要するように思えるが、実際はそうではなくて虚心の内に動作が行われるようにならぬとうまくいかない。それは次のような事によってわかる。ある動作をする時には、動作に必要な筋群に運動中枢から命令が下される訳であるが、その場合に末端からの報知を集めて、都合のよい命令を出す必要がある。即ちどの位力を入れたらよいか等は末端の受容器からの報知を基としてきめられるのであるが、この場合に動作を意識すると途中からよけいな刺激が加わって動作のタイミングが崩れる。例えば腕を曲げる時には曲げる側の筋肉が縮んで、伸びる側の筋肉がゆるむ必要がある。練習をするとこれがよくできるようになり、曲げようとする瞬間に、むしろそれに先行して伸びる側の筋肉がゆるむ。ところが動作を意識すると曲げようとした時に伸びる側の筋肉にも刺激が伝わるため無理に引張りながら曲げるようなことが起る。そこで必

然的に動作はぎこちなくなり勢力の消耗も大きくなる。習いたての動作は多かれ少かれ意識活動が入るので、どうしてもぎこちなさを伴う。

こういった関係から最もよく作られた動作は、その動作をするという意識の発動だけであとは殆んど意識されずに順序よく次々に筋群に刺激が伝えられる仕掛が出来上がったものである。ここに動作のタイミングも入ってくる。毎回の動作を意識すれば、タイミングが崩れる。所謂スランプといわれる現象の中に、習熟したある動作に飽き足らず、或は何か欠点を見出して、それを直そうとして動作を意識し、したがって変更した当初は動作がうまく行ったり行かなかったりするが、今度はそれを気にしてまた動作を直すために、更に意識が入り動作がうまく行かないという悪循環に入ったものがしばしば見受けられる。直そうとした動作をうまく行く行かぬを問題外にしてじっくり直して行けば何れはそれが習熟された運動になる。以上簡単に表現すれば泳ごうと思った意識活動だけで後は特別考えなくてもスラスラ泳いで行かれるというような動作に練習で仕上げる事が必要である。そして中、長距離の場合などは力の時間配分も問題になるが、例えば1,500メートルを泳ぐ時100メートルを1分12秒で泳ごうと思った時にその通り1分12秒で入れるとか、1分11秒で入ろうとすればそれができるとか、そういった動作の配分が特に意識しなくてできるようになることが望ましい練習のやり方であろう。そのためには練習時誰かが調子取りの泳ぎ手になり、それについて泳いで行くという真似行動をさせるのが効果的なやり方である。

以上は前置きとして第二のスタミナを増すというのが、表題の中心課題であるが、特に長距離泳者等では持久力を高めるという事が重要な事になる。持久力を高めるためには身体の賄の能力を高める事が必要になる。運動は筋肉と神経と感覚器の働きで営まれるが、それを賄うためには血液が酸素や栄養物を補給し炭酸瓦斯その他代謝産物を取り除かねばならない。血液を循環させるには心臓の働きが必要であり、また酸素を取り入れ炭酸瓦



斯を排泄するには肝臓の働きが必要なため賄方として第一番に動員されるのが心臓と肺臓の働きである。そこで運動は心臓と肺臓で行うという言葉もあるくらいで、スタミナを増すため、まず必要なのは心肺機能の向上である。激しい運動をすればそれだけ多く酸素を必要とするのは云う迄もないが、呼吸機能から見ると毎分体の中にとり込める酸素量（酸素摂取量）と必要なだけ取り込めない場合に体の中で借りることのできる酸素量（最大酸素値量等）が問題になる。最大酸素値量は運動選手でも高々15 l位のものであるが、水泳の短距離の場合にはこの量の大小がひびいて来る。それに対して長距離では酸素摂取量が重要な因子となるが、恐らくラストスパートでは最大酸素値量が重要な意義を持って来るものと思われる。

ところで、走る例で調べられた結果では、スピードを倍にすれば必要なエネルギーは6~7倍になる事が知られている。水泳でも恐らく同じような関係がなり立つので、速く泳ぐためにはまず練習によって酸素摂取量と最大酸素値量を増加する事が必要になる。このためにはスピードのある運動の強練習が有効であり、インターバルトレーニングによってこれ等の機能が著しく増加することが知られている。次に心臓は血液循環を高める必要に応じて働きを増すから、これまた運動練習で強く大きくなる。心臓の働きとしては一回毎に心臓が送り出す血液量（心搏動量）や1分間に送り出す量（分時容量）を調べるがトレーニングによって運動時の心搏出量が著しく増して来る。心臓の搏出量は毎60~80 cc位であるが、激しい運動をすれば、100cc位になる。しかし一流のスポーツ選手ではこれ等が遙かに大きく、200cc以上になる事が知られている。総体的にみてトレーニングを積んだ人がじっとしていれば普通の人間より脈搏数や呼吸数が少くてすみ、軽い運動をした時に始めて普通の人が安静にしている時の呼吸数や脈搏数になる。

こういった心肺機能を高めるためにインターバルトレーニングの方法は、確かに有効である。同じ調子で1500メートルを泳いでいるのと、100メートルダッシュしてはちょっと休み又100メートルダッシュするのをくり返しているのとでは、心肺機能の高まり方が違って来る。1500メートルを続けて泳いでいると、まず始めに脈搏数や呼吸数が急激に増加し、ある程度泳いだところで苦しくなり（死点）それを通り越して所謂セコンドウィンドを経てやや安定した心搏数と呼吸数で賄われた運動に移って行く。ある意味で循環系や呼吸器に関する刺激は最初の段階にだけ起り、あとはむしろ惰性に乗った身体の調子になる。ところが100メートルダッシュしてちょっと休み又100メートルダッシュするという泳ぎ方だと、心肺

機能への刺激が始めの第一回目も第二回目も第三回目も起って来る。働きの上で惰性的ではなく全力をあげる事が繰り返される。しかしこの場合にちよっと休むという時間を適当にとると第二回目以後と第一回目のそれとが違った身体変化になる。前述したように第一回目はオームアップのことは暫くおいて安静にしている状態より活動している状態に移るため、いわば平和産業から戦時産業へと切りかえる変化が体の中に起って来る。種々の機能に生じる切り変りの隘路を乗り越えなければならぬが、これが第一回目或は第二回目位の運動ですまされ、その後はこのような切りかえのための苦痛は起らない。呼吸機能や循環機能がいわば戦時体制のままで次の運動に入って行く。

しかし、休憩を長くするとそうは行かなくなるというのは再び体の中の状態がいわば平和産業に切りかえられてしまうからである。そうすればまた最初と同じ経過をとらざるをえない。少くとも安静な状態へと身体の働きが移っているのを逆に押し戻すことが必要になる。色々の研究から知られているところでは休憩が1分以内であれば、この損失は少い。このようにしてわずかな休憩をおいて、一応息をつき、どうしても取除いておかなければならない負債だけを返して次のダッシュに移れば、それが刺激となってより高い強度の運動に耐えるようにしこまれて行くのである。ここで一つ注意される事はこのような強いトレーニングは誰にでも適用されるものではない事である。運動しつけぬ者をいきなり強く訓練すると、例えば心臓に加わる負担が急増して、心筋の障害が生じる、つまり心臓が運動の強さに応じて發育出来ないのにやたらに血液を送り出し、また取り入れなくてはならぬため、ただ単に心臓がふくらんでしまうような事が起る。又所謂運動強度の怒限界を越えるため体重が減少し疲労が蓄積して病人になる事がある。スポーツの選手の養成は一種の淘汰であり、体育的なものではないからやむをえぬ事ではあるが、強練習に耐えぬものは速かに選手養成の線から切り離すべきであらう。なお、これ等に関し、一寸気のついたことを書きそえておくと、人間の老化現象は既に20才位からはじまるもので、20才過ぎたものと17~18才のものが同じスピードを出す運動をすれば前者が相当多くのエネルギーを消耗するものといわれる。最も能率のよい筋活動は16~18才位のものであり、水泳のような競技で24~25才位の選手が世界記録をつくるのは生理的にはむしろ驚くべきことといえる。そこでとくに水泳競技等では第一線の選手の年令目標を20才以下におくことも考慮されてよい。次にこれ等の問題に関連してシーズン外の身の処理の仕方にちよっと触れてみるとシーズン外に水泳を行うかわりに水泳運動を模

した体操等によって筋肉を強めようとする試みが時折行われているようであるが、これはやり方によっては有効であるがやり方を誤ると逆効果になる恐れがある。というのは水泳をトレーニングするには種目別の水泳が最高のトレーニング方法であり、それに似た動作は必ずどこかの筋肉の使い方が実際の泳ぎのそれと違っている。従って前述したような最高のスピードを要求される巧緻運動では似て非な働き方を高めると動作のタイミンが変わって来る。つまり運動の調子を変えないと同じ水のつかみ方やけり方にならない。また上半身の力を増すために重量挙げ等で筋骨隆々とさせるのも一見よさそうでありながら矢張り注意すべき点がある。それは、静的な作業（重量を支えているようなときは息がはずんだり、胸がどきどきしたりしない）で高めた筋力は物資の補給がなくても力を出せるようにしたもので筋細胞の物質のスト

ックが増すので隆々とはしてくるが、それに応ずる呼吸系や血管系の発達が伴わないのでスピードのある動作には不向きになる。スピードのある動作をすれば必ず呼吸数や脈搏数が多くなり、筋へ血液の補給が多くなるので見掛上筋肉はそんなに肥大しない。そこで単に筋肉が隆々となることを目安として作業を課するのはスピード競技の選手に向くとは限らない。そこでこういった予備的なものは体全体の力を増すような全身運動的な動作が一般的にはよいのであり、特に上半身の力が足りないとか脚力がたりないとかいった時に個々の処方として特種の運動をするのがよさそうである。いいかえれば水泳動作を上手にするためにする予備動作でなく、その背後にある体力を強めるための運動練習の方がよいという事である。

## ヘルムス賞の説明

本号の表紙は石本隆選手がヘルムス杯を捧持している写真であるが、ヘルムス賞とはどうゆうものかをここに説明をして置きたい。

ヘルムス賞は1936年にヘルムス体育財団を作った米国の富豪故ポール・ヘルムス氏が1949年ロサンゼルスに記念大ホールを建て、同時に世界の優れたアマチュア・スポーツ選手を表彰する目的ではじめたもの、世界をアジア、アフリカ、豪州、ヨーロッパ、北米、南米の6地域に分け、その年にもっとも卓越した成績をおさめた選手各1名を表彰することになっており、世界で最も権威あるものの一つとされている。

晴れの受賞者は銀タテを贈られるほか、ロサンゼルスへのヘルムス記念ホールにある7フィートの巨大な「ヘルムス・ワールド・トロフィー」に永久にその名を記される。

受賞者はまず前記6地域にある同賞候補者推薦委員会（アジア地域委員会の委員長は日本の織田幹雄氏）に候補者の推薦を依頼、そのリストをヘルムス・ホール財団管理委員会（委員長ホールヘルムス氏二世）の9名の委員が検討し最終決定を行うもので、日本選手がこの荣誉に輝いたのは古橋広之進（1949年水泳）、田中茂樹（1951年マラソン）、山田敬藏（1953年マラソン）、笹原正三（1954年レスリング）浜村秀雄（1955年マラソン）、古川勝（1956年水泳）1957年は石本隆（水泳）で合計7選手である。（島田）

## 日米対抗に豪州選手の参加

今夏催される第5回日米対抗に来朝するアメリカチームは、監督1、競泳15、飛込1の17名であるが、それにアメリカに留学中の豪州のヘンリックスとローズの両選手が特別参加をすることになったのは朗報である。

ご存じのようにヘンリックスはメルボルン・オリンピックの100m自由形の優勝者で、リレー優勝チームのメンバーであり、また、ローズは400,1500m自由形のチャンピオンで、リレーのメンバーである。

2人で5箇の黄金のメダルを獲得した世界の最高峰である。ヘンリックスは昭和28年来日して日本選手権をさらって行った。メルボルンでのローズ、山中の白熱戦をご記憶の方も多いことゝ思うが、それが現実に再現されることになった。

アメリカチームは日本選手権と同じ7月中旬の全米戸外選手権によって選考されるので、どんなメンバーになるか予断はできないが、過去の日米対抗やオリンピックの経験者がもし選ばれるとすれば、マッキニー、グリーン、ハンレー位ではないだろうか。その他は全部なじみの薄いティーン・エイジャーばかりになると思われる。バタのオリンピック優勝者ヨーシクも年令には勝てないか、4月の室門選手権では思わしくない記録で4着になっているので望みは薄い。（坂本）

## 春期競泳強化合宿に学ぶ

競泳委員会

## は し が き

水泳連盟では、3月29日から4月8日まで、高・中学生を中心とした春季強化合宿を行った。この合宿では、4月11～12日の第1回末弘記念室内選手権への出場準備を目標にしたことはいうまでもないが、昨年来唱えられてきたインターバル練習を選手に体験さすこと及び各地の高・中学校水泳部長の参加を求め、これら第一線の指導者にインターバル練習の指導を実地研究して貰うことに最大の目的があった。合宿の実施状況は別稿の通りであるが、4月7日、合宿最終の記録会を行ったあと、北村、赤樫らを中心に参加した水泳部長の間で、今回の合宿を顧み、今後の方向について研究会を開いた。本稿のほか多くの発言もあったが、誌面の都合で省略したので、座談会参加者の御諒承を乞う。

日 時 3月7日 15.30～17.30

場 所 於 日本青年館

参加者 日本水泳連盟

北村、赤樫、芦田、三枝、南、金田（中学校関係）

参加水泳部長

奥平（樺山中）、鈴木（中京商高）、池田（伊都高）、浦畑（帝塚山中）、津守（九度山中）、種田（修道高）、藤尾（高知商高）、末広（柳井商工）、島田（山鹿高）、藤田（大入島中）、丹生（穂北中）、

## 合宿の目的と計画

北村 去年のシーズンが終ってから、すぐにわれわれは、インターバルをどう消化するか、泳法をどう変えていくかという点について、研究を重ねてきたわけであり、去年の11月の研究会、本年1月の短距離の合宿、そしてこんどが高校生、中学生を中心とした強化合宿であります。こんどの合宿計画では、高校生、中学生を中心とするということと同時に、そういう高・中学校選手をこれまで育てられ、これからも指導していかれる第一線の指導者に参加していただき、われわれがやる合宿をよく見ていただくということが大きくとりあげられました。いままで往々にして、水泳連盟で

やる合宿指導と第一線の指導者の間の意思の疎通を欠き、食い違った指導が選手を混乱さすという欠陥もないではなかったようでもあります。そういうことをなくするには、第一線のかたにも今度の合宿に入っていたたく。あわせて赤樫君、芦田君なんかも第一線のかたがたのご意見をよく聞くことが、かえって水泳連盟の指導の向上にもなる。そういうことから、先生方に合宿参加をお願いしたわけでございます。

4月11日、12日の室内選手権では、勝敗や記録は二の次といたしまして、われわれとしてはむしろ第二の目的でありまして、こんどの合宿も含めて、ことしのシーズンに対する準備というところに最大の目的があるわけであります。

そういう水泳連盟の方針のもとに、赤樫君にいろいろ練習計画を立てていただき、実際の練習を指導していただいたわけですが、赤樫君から練習計画の基本的な方針、その基本的な方針に照らして、過去10日間の合宿でどういふことを得られたか、あるいは失ったかというふうなことについて、説明していただきたいと思えます。

赤樫 前置きとして申し上げたいことは、オリソピックまであと16カ月あるわけです。16ヶ月の練習計画をいまからはっきり立てなければいけないと思えます。しかし、そういうことを頭に入れ、10日の期間、しかもシーズン初めということを考えて、練習計画を立てたわけです。

もちろん、練習計画を立てても、対象の選手が冬の間はどういうトレーニングをしたのか、どういふふうに入水の中に入って実際に泳いだのかを見ないと練習計画を実施に移していくことにギャップが出てくるとまづいのですが、体操は去年からあれだけ徹底をはかったのですから、やってきていただいているものと考えました。また調査で分ったのですが、大半の選手は何らか泳いでいた。3月29日から31日までの期間は、一応そういう練習計画が出来ているのかどうか、実際に見なければなりませんから、インターバル練習の準備期間とあえてしたわけです。4月1日から4日まで、スタミナを重点にした練習を行った。5日から8日まででは徹底的にスプリントをつける。もちろん、スタミ

ナをつけるときも、スプリントがなくなったスタミナのつけ方をしてはいけないから、兼ね合った練習方法をとったわけです。全期間を通じて、さっき北村委員長から話があったように、徹底的にインターバル練習、しかもシーズン初めにどのような方法でやれば、昨年度のベスト記録がどこまで復調出来るものか。10日間でやれるものかどうか。そういういろんな方向を期待して練習計画を立てました。

結果的にみて、私は100%以上、つまりわれわれの計画したものよりもっと進んだ練習ができたと思います。ただ、ここで非常に痛切に感じたことは、いくらコーチがインターバル練習に徹しても、選手の頭の切換えができていなければ何にもならないということです。例えば400mは50mを8回、100mの泳ぎを4回積み重ねるのだという練習をしてきた。ところがいざ400mのレースということになるとスタート台に立った選手はやはりそういう観念じゃなしに、従来の400m泳ぎをする気になっている。こうなってくるとそれではかえってまずい結果が出るのではないかと。私は、毎朝練習に行く前に、また練習の直前に、われわれの練習の趣旨とか、計画とかを随分と徹底して選手にいつてきた。しかし選手の方ではきょうは100mのレースを4回泳いだとか、ダッシュを8回やらされたとかというふうに受取っているのが多い。立派な練習計画をつくらうが、練習を実施しようが、選手がその気になってくれないと効果が出ません。

### 立直りの早い短距離

北村 それでは、練習方法について、皆さんご覧になっていろいろ感じたことをお話していただきたい。奥平さん、鈴木さんは合宿の初めからお見えになって練習を手伝っていただきました。この10日間の合宿の効果について、お感じになったこと率直をにお話したいのです。

奥平 全般的にいつて、こんどの合宿はぼくら非常に教えられるものが多かった。去年ジュニアのときに参加して、インターバルについて直接豪州のコーチからいろいろ聞いたり、映画を見せていただいたりしましたが、いままでのやり方が意識にあるところへ、ああいうことを聞いても、それに対して、これで絶対いいんだという自信が生れなかったのです。ところがその後水泳誌を読み、各大学の監督の人の話を聞いたりしているうちに、だんだん自分自身がインターバル練習というもののピントが分ってきたわけですね。そこへもってきて、こんど始めからを見せていただいたものだから、インターバル練習というものが非常に効果的な

のであるという自信を深くした。記録の上から見ても、僅か10日間ばかりの練習で去年のベスト記録まではゆかないとしても、ほとんどそれに近いところまで行っている。きょう記録会をやってみて始めて、10日間で去年のところまで回復することができたんだという自信が生れてきた。で、非常に参考になったし、ことしの夏の練習計画がこれによってはっきり立てられるという自信を得られたと私は思います。

鈴木 端的にいつて、こんどの合宿の任に当られたかたが非常に一生懸命やっていただいた。私の学校からの参加選手は、合宿に入る前に全然泳いでいなかったもので、最初からいきなりインターバル練習をやって、いったいどういうことになるだろうと思って実は心配しておったのです。それが、結果から申しますと、きょうの記録で、伊藤が100m 1分12秒8。崎久保は5秒くらいで泳いでいる。崎久保はこんど高校1年ですが、彼のベスト・レコードは4秒5です。彼の従来の泳ぎは息するほうの手よりも息しない方の手が上の方にあがる。非常にピッチの上らん泳ぎだったのですが、こんど大学に入った若手選手達のピッチの上る泳ぎを見たりして、自分でも一生懸命研究しておったようです。きょうの100の泳ぎもまだ出足が悪いのですが、来たときの泳ぎに比べて大分よくなったように思われますが。

芦田 全然変わってきましたね。来たときは、一見してもまだ泳いでないというふうな泳ぎに見えたが、きょうあたり、全然シーズンの泳ぎになっているような感じがしましたね。

鈴木 きょうの伊藤圭祐の100m背泳は1分12秒でしたが、出足の飛び出し方は立派なものだと思います。

赤塚 伊藤君をつかまえて「不幸にしてバックに1500という種目はないんだ。100mなんだから…」といったんです。本人も、きょうやってみて、よく分ったんじゃないかと思う。

鈴木 いままでは、昨年 of ベスト・レコードを回復するのに相当日数がかかった。私の所では、例年4月の中ごろから水に入るが、6月の初旬くらいでどうやら、昨年 of ベスト・レコードにかえたようです。それが大体10日間のこんどの練習でベストまでかえたということは、今後の練習にも一つの大きな示唆を与えられたということになります。もう一つは、私の所は部員が非常に多いのです。25mの6コースのプールで、大学、高校、中学、大体60名以上になるのです。いままでインターバルというものにいろいろ疑問をもっておったのですけれども、こんどの10日間の合宿の結果によると、短時間の間にうんと大勢の練習をするには、

これよりほかはないという結論を得ました。

北村 鈴木先生と奥平先生は最初からお見えになっておったので、ほかの先生がたは合宿の後半で参加されたわけです。津守先生、自分の生徒がインターバルをやっているところを見て、どういう感じを持たれたでしょう？ 中学で、しかもほかの大学生、高校生なんかと比べて、ほとんど練習もせずに参加したわけですが……

津守 ぼくがコーチをやり出してから12~13年になるのですが、25、6のときには、町全体が水泳というものに一本化されておったから、練習もしやすかったのです。だから、いま彼らがここに参加したよりはずっと早くからトレーニングを開始しておった。ところが現在、高校の入学試験が非常にむずかしくなってきたし、生徒会の数なんかも制約を受けるようになりましたので、シーズン・オフになったら、ほとんど生徒の自由に任しているのです、トレーニングの時間がない。とくに田中などは、受験のときにほとんど練習はしていない。森本は学校の成績がいい方で生徒会長をしているので、そのほうにとられて、ほとんど練習していない。個人には、家に帰ってからやるようにしておったのですが、大体1週間に3日くらいしかやらない。聞くところによると、帝塚山やほかの学校はみな、参加する1週間くらい前からプールで練習しておる。そういう中に混って、どういうふうに練習するかということが非常に疑問であった。ところが合宿に来てみると、いま鈴木先生、奥平先生がいわれたように、コーチのかたがたが非常に熱心にやってくれておるし、生徒自身も、全員が、やらなければならないという気持でやったように思う。ぼくが指導している私の中学の生徒のやり方と、ほかの学校の生徒のやり方は、これまで相当意気が違っていたように思う。今度の合宿で、他の学校の人達と一緒に練習するせいか、彼ら、彼女ら自身も、やらなければならないという気持で張り切っていた。フォームだとか、記録の点についてはまだまだ未熟なものだったけれども、練習の方法やその練習の技術内容において、彼らの話したところによると、相当自分の中に採入れているところがあるように思う。森本は100が去年1分7秒だが、きよの記録会では、1分7秒6だった。ただし400では、去年5分15秒で、きよは5分44秒8でした。長距離についてはともかく、短距離についてそれだけの記録をとり戻したということは、インターバル練習法というものが自分たち中学生にとっても考えられるべき練習の方法じゃなからうかと思うのです。

北村 先ほど先生がたもいわれたように、ベスト記録に

近いものを、あるいはベスト・レコードを出した者が確かに短距離に多いのですね。それで、どうでしょうか？ 例えば、見上、浅野——これはみな大学に入つたのですが——こんどの合宿に入っていないが、林君という短距離の選手をたくさん出した修道高校では、いままでの練習方法とこんどのインターバル練習と比べてどうということなんでしょうか？

種田 こんど見せていただいたところでは、短期間で非常に能率が上っていると思います。見上は、実際に1月に水にも入っており、意欲も旺盛でありました。浅野が水に入ったのは、合宿に参加したのが初めてで、それまで殆ど泳いでおりません。それ以前の広島における高校最後のトレーニングは、全部体操だけだったのです。そういう点から見て、長距離においても、中距離400mでも、ほとんど昨年に近い記録を出しておるし、100mにおけるスプリントは、彼のベスト記録よりまず1秒くらいよくなって、1分1秒8です。そういうふうに考えれば、さっき津守先生からお話がありました、選手としての意欲をもち、土台が出来上がったことについては、まずこの練習が決定的に効果があったと私は感じました。

赤樫 短距離の泳者がよかったのではなしに、長距離泳者でも、100をとったときには、全部ベスト記録なんです。ということは、選手が400泳ぐときに、われわれの目標にそったような泳ぎをしたら、やはりいい成績が出たと思う。ということは、長距離の場合は、期間が10日間じゃ、とても無理だと思うのです。それともう一つは、期間が無理でなかったとしても、長距離の連中はまだ長距離の泳ぎをしているということが指摘されます。

### 長距離とインターバル練習

北村 池田さん。こういう疑問もあるのではないかと思います……。長距離ではインターバルばかりでやっておると、800なり、1500なりをどうペースをもっていか。選手が非常に不安になるのではないかと感じもする……。

池田 そうですね。ぼくも、インターバルは短距離については非常に効果があると思う。ぼくは去年11月泳法研究会に来たときにはまだ沢山の疑点があった。それを試してみるために、この3月22日から白浜で合宿練習をやった。このときは始めからインターバルを1週間ほどやった。続いてここで10日間ほどやらしてもらった。その結果、うちの中坊なんかにしても、青木にしても、100が大体1分2秒ということで、昨年のレベルに到達しておる。大体うちの選手は遅いほうで、

2ヶ月ほどせんことには、元に戻らない。それが、インターバルの結果、短期間の間に能率が上るという点で、短距離については非常にいいと思う。しかし、きよしの記録会でもやはり彼らには自信がない、とくに長距離については。だから赤樫さんがいわれたように、きよしも、400は従来のペースで泳いでいますね。長距離についてはもうちょっと長い距離のインターバルがいいのじゃないかという感じももつ。長距離については、インターバル練習法では非常に不安というか、ペースの覚え方がむずかしいという感じをもつのです。

**北村** 赤樫君がいったように10日間ばかりの合宿ではとても無理だったということもありましょう。しかし長距離の場合のインターバルのやり方には、まだ研究の余地もあるということでしょうね。例えば最初はまづ50のインターバルで積み上げていって、本人の力がつくに従って200のインターバルをやってみる、あるいは400をやってみるというような変化をとり混ぜてやってもいいのではないか。オーストラリアの選手はシーズンの初めの約2週間は400くらいのやつをやらす。これは水に慣れるためだというのですがね。その後100とか200のインターバルに入るわけですよ。

**池田** 50くらいのインターバルで100のペースを覚え、100のインターバルで200のペースを覚え、200くらいのインターバルで400ともっていかないと、生徒が非常に不安じゃないか。だから積み上げていくことですね。

**北村** 練習に飽きないようにするには、ある程度のバリエーションがあったほうがいいんじゃないかと思う。しかし400のインターバルをやる場合それがいわゆるロングの泳ぎになって、ロングの欠陥が出たんじゃ困るということでしょうね。だから、その400は、50とか100で体得したところの400のインターバル……。

**奥平** 体得してからでないと、いかん。それには、ある程度期間が要るでしょうね。

**種田** スタミナの点では、脂がつくとか、筋肉がつくとかいう問題が付随してきますので、実際にこんどのような10日間の合宿では無理なんで、これから夏の間に、大いに積み上げていかなければならないと思いますね。ザトベックは1万mの練習をするのに、400を何回もやる。1分3秒のペースだとか、58秒のペースだとかいうやり方で、1分くらい間をあけて何度もやる。自分は機械のように走る。自分の前を走る人があっても、これは第何周目で追い着けるといふ計算ができていなければ、ほんとうの1万mの走者になれない——というようなことをいっているのを読んだことが

あります。そうすると、水泳でも、インターバル練習法で積み上げていって、1500の泳者にもそういったことを実際にレースでやれるようにする行き方が、インターバルでは一番必要なことだと思いますね。

## 選手に自信を

**奥平** いま来ている選手達は、インターバル練習でもって一夏を泳いだ選手じゃない。そこですよ。1年経験して、次の年また、これと同じようなインターバルでいけば、1年の経験で、自分は去年こういうようにやって、このペースで行けたのだ、だからことしはこういうふうにもって行こう——というので、1度インターバルを体験した者は、次の年はなおそれが向上していくのじゃないか。われわれはもっと長い目でインターバルに期待を持つべきですよ。

**北村** 今朝も中央大学のコーチの南さんとお話したのですが、せっかくコーチは自信をもってインターバルをやっても、泳ぐ人がインターバルに対する不安をもっている、とくに長距離の場合は、マイナスが出てくるのじゃないか。これは、奥平先生がいわれたように、経験を積みまなければ、自信は出てこないわけでもありますが、その点は、指導する場合に、よほど自信を植えつけてやらさんことには、マイナスの点が出てくることもあるわけですよ。口だけの説明だけでは自信になりにくいので、インターバルに変化をつけて選手もついて来れるような形で漸進してゆくことも考えなければならぬ場合もあるでしょう。

**池田** まず選手とコーチがインターバル練習を理解しないといかん。というのは、ちょっと見ておっても、ダッシュの積み重ねのような感じがするのですよ。だから、レースになってくれば、やはりフォームが違ってきます。だから、インターバルというのは、1500泳ぐときの過程の分析の上に立って練習をやるということではないかとぼくは把握している。

**北村** ダッシュというのは出足の練習なんですよ。インターバルとダッシュは違うのでしょね。その違いをはっきりしなければいかん。

**津守** だから、インターバルの場合だったら、1人の選手には1人のコーチということになってくるのじゃないか。いままでのように、5人や6人が一斉にスタートしていくと、ダッシュという形式のほうに選手自身もいってしまうのじゃなからうか。

## 女子選手とインターバル

**北村** 男子とくに短距離が練習開始後の立直りが早いということだが、女子のほうは男子に比べると、立直り

がそう早くないような気がする。どうなんですか。女の人にインターバルというのは。

浦畑 男と同じようなインターバルは無理じゃないですか。やはり体力を考えないと……。

藤田 ところが、この3月九州水連が合宿をやったときに、朝羽高校の石井先生がコーチの1人になったが、女子だけ別にインターバルでどんどん鍛えた。男にインターバルがやれるのだから、女にやれないはずはない、オレがやってみるということで、実験的に1週間やってみた。その結果、参加した15人の半数ほどが、100に今シーズン中のベスト記録を出している。今日の記録会では女子の成績はよくないが、それぞれ自分のベスト記録を50ないし100には出すような泳ぎになってきた。だから、ぼくの考えでは、男子がそれだけの効果を出せば、女子もちゃんと出せるのじゃないかと思う。結局、ここに来ている女子が、まだ水に慣れてないという点があったのだろうと思うのです。田中聰子なんかは、九州でずっと泳いでおったから、今日も16秒で泳いでいる。

三枝 こんどの合宿の結果として、やはりインターバルは男女ともに大変効果があるのじゃないかということがよく分ったのです。ただし大切なことは、科学的な裏付けがないと成功しないということが、よく分った。個人個人をしっかりつかんでやらないとだめだということですね。

浦畑 虎野の最高は200を2分35秒です。きょう2回200をやったが、1回目が40秒、2回目41秒と、ほとんど昨年のベスト・タイムに近いのが出ている。あの人の場合は、フォームがまだできていないのを今度直して頂きましたし、効果は上っていると思う。

池田 女の場合は、とくに練習に入る前の体操が大切ですね。冬の間の体操はとくに入念にやらんことには脂肪が出る。シーズン・オフにどんどん体操をやってインターバルの筋肉を作るようにもっていけば、男と同じような方向にいくのじゃないか。

浦畑 わたしのところではこの合宿の前に、白浜で別の合宿をしたのです。白浜に行くまでに、陸上の運動を相当やって、白浜ではすぐにインターバルばかりをやった。そうしたら、松中の場合は100バタ1分18秒というのが出ている。短水路ですけれども。だから、陸上での運動を相当やって筋肉を慣らしておいてインターバルをやった場合、相当効果が上るといふふうに思います。

赤樫 調査表を見ましたら、女子の場合は性別的にそうなっているのかどうか分かりませんが、脂肪が多いと思うのです。一般的に女子が水に入っている時間は一年

中を通じて長いようです。しかし水から上ると、向にもしない。今度の参加選手について調べたところによると男子の場合は、シーズンが終ると早く水から上がっている。しかし、泳いでない期間の体操は多くやっていますね。だから、女子の場合も、そういうところに検討の余地が多分にあると思うのです。

北村 来年のローマ・オリンピックには女子にもメドレー・リレーが入ります。従ってローマへゆく女子の選手は従来よりずっと数が多くなるんじゃないかと思うのです。だから、水連の強化といえば、従来は女は二の次ぎか、一緒にやっても特別扱い、つまり特別にやさしく扱うというようなことだったのですが、去年のアジア大会から、男と女の差をなくして同じように練習するというようにしています。インターバルの点についても、皆さんお帰りになって、男も女も区別なしで、徹底的にやっていただきたいとお願いしたいと存じます。

### 小・中学生の強化

北村 お帰りになって、こんどの合宿で経験されたことを活用される上について、いろいろ問題があると思います。中学生にこんどの練習方法を適用するときには……。

丹生 私は初めてこんな会に参加しましたが、連れて来た2名の者も初めてで、こういう雰囲気になれることが精いっぱいだったと思う。今後、帰ってから彼らの心構えが一変するのではないかと思って、大変うれしく感じている。中学校の場合、私たちは6月の九州ブロックの通信競技を目標にまずやっているが、それに当っては、いままで、早く水に入れようとばかり思っておった。で、こんど来た彼らの泳ぎを見て、あわて水に入れなくてもよいという考えがまず第一に立った。それから高校の生徒なら、体格的な面も一応固まってくるから、完全にインターバルでやれると思うが、中学校の生徒を指導する場合には、全部が全部、そのままは無理がある。少なくとも2年くらいからだなあと思う。

津守 この練習方法については、ぼくは水泳誌あるいは五條がやったのを見たり聞いたりしてある程度とり入れておるのですが、中学校にはよく泳げる者もいれば、まだ一年生で十分でないものもあり、非常に差が激しい。だから、一概にインターバル練習法といっても、なかなか実施は困難だ。この合宿に入っているような生徒達だったら、ほとんど画的にやっていますけれども、部員が30人近くもおり、男女が混っているし、しかも個人差が激しいというところでは、いまま

で見せてもらったインターバル練習法を持って帰って、そのままやれるという結論には達していない。それをどういうふうにもっていくかが問題で、悩みつつ帰るわけなんです。しかし、成績のいい者だったら、見せてもらった練習法でやってゆけると思う。中学校では全部についてそのまま適用するということは無理だと思います。

鈴木 私の所は、大学に水泳部がありまして、熱心なのが6、7名おりますから、彼らに手伝わせて中学や高校の指導をやっております。私だけで60名を指導するということは絶対だめですから、私はいいのをやって、あとは高校、大学の連中にやらしたいと思ってる。

赤樫 私の感じたことは、中学生にレベルの差があるからインターバル練習はできないというが、しかしやらなければ強くなるということなんです。どうしてやらすかということを考えていただきたい。中学生にインターバル練習をやるには、中学生に分るように、練習の目的を教えて、選手自身が十分のみ込んで、上級生もいるのですから、上級生に進行係——練習の運び方ですね。そういうのを教える。生先1人でやられると考えるから、これはちょっとできないのじゃないかと思うが、強かに指導してやれば、できないことはないと思う。またやらなければならぬと思うのです。

津守 ぼくも、インターバル練習法といえないかもしれないが、いまのような練習は3年前からやっているのですが、ぼくの泳がしている最高は400。400以上は泳がしていない。大体50、100、200で、その間隔も20秒、30秒、1分というようなことでやっているのですが、ある程度記録の出ている者はいける。ただそこまで来るのに問題がある。泳ぎ始めてから試合に出れるまでの者に、こういう練習はどうかなという気がする。3年間やって、疑問が出ているわけです。ぼくが担任して6年くらいは大体ロング形式でやってきた。ところが、最盛期のときには、部員が男女まぜて約40名いた。時間的に非常に余裕がない。仕方なしに、五条の練習方法なんかを聞いて、その練習方法に変えていた。インターバル練習法については、豪州の来る前からある程度聞いたから、最近はそのに切換えてやっていて、泳げる連中については成功したと思う。しかし体力的についていけない生徒があると思う。そういう点に悩みがある。練習方法は確かにいいと思います。3年生になったら、これで十分やっていけます。2年生もやっていけます。1年生が問題だ。

赤樫 それを小学校5年、6年にやる。できないにしても、やるわけです。そうすると、中学校1年生にやったときは、できると思うのです。

津守 和歌山県は小学校は競泳を全然やらない。やったらいけないのです。中学校に入ってからののです。小学校がやれるか、やれないかが問題ですね。

奥平 名古屋に一つ例があるのです。小学校の先生で、ものすごく熱心な人がある。去年ジュニアから帰って、見にきた。だから、習い覚えたばかりのインターバル練習を話したわけですよ（笑）それから、小学校で、5、6年生の生徒に徹底的にやったらいい。プールが20mなんです。20m以上やらないで、20mばかりやった。教えた生徒が全市大会に3着くらいになって効果をあげている。だから、泳法をいまのように教え、練習するというやり方でやっていけば、中学に来てから、赤樫さんがおっしゃるように、非常に慣れて、必ずよい結果が生れてくると思いますね。

北村 津守さんがおっしゃったように、小学生にできないところがあるかもしれませんが、これは連盟のことの一つの方針として、小学校の水泳をどう強化していくかということの具体的な方法にかかろうと思っています。しかし直接水泳連盟の指導でやろうとすると、文部省の関係などいろいろ差支えがあるので、われわれ考えておるのは、各加盟団体で、皆さんが中心になると思うのですが、何でもいから、小学校の競技会をやったらどうだろうか。小学生だけの競技会をやることに文句が出るならば、例えば勤労者大会のときに、年少者の部を特別につくって、見物にきた子供を泳がして、一等にはノート・ブックをやるというふうなことにでもして興味をもたしていくことから出発していたらどうかと思います。

藤田 ぼくは、高田先生に「小学生も今年やるらしい」と話を聞いたから、教育長の所に行って話したのです。佐伯市には小学校陸上競技会というのがある。それなら水上競技会があってもよいじゃないか。佐伯市には大入島などあって、水泳環境に恵まれている。大入島では、子供が生れてヨチヨチ歩くころから泳いでいるくらいだから、断然強いだろう。是非ともやるようにしてくれ。それが大分県の水泳のレベルを高めることにもなるんじゃないか——というわけです。県水連の人にも、今年やろうといったら、同意していました。

北村 そういう実績をつくって、文部省のほうも頭を直してもらおう。（笑）中学校の水泳教室はだんだんと地方別大会くらいにしていって、水泳教室はむしろ小学生に目標をおいてもいいのじゃないだろうか。そういうことについても、皆さん加盟団体の中心なんですから、もう一つ下のレベルを強化する方法を考えていただきたい。（おわり）



# 春期競泳強化合宿報告

赤 檜 卓 爾

1. 日 時 34, 3. 29 ~ 4. 8
2. 場 所 日本青年館 都室内プール 東大室内プール
3. 参加者 74名

本部指導員 赤檜卓爾, 芦田拓郎, 三枝美貴子

助 手 古賀学, 長谷景治, 石本隆

医 事 関 係 平井東京教育大助教授他 4名

推薦指導者 (12)

奥平幸夫 (椛山中), 鈴木重孝 (中京商), 池田岩夫 (伊都高), 浦畑チズ子 (帝塚山中), 津守正一 (九度山中), 末弘力 (柳井商工), 種田豪 (修道高), 藤尾恒九郎 (高知商高), 宮田建夫 (高知学園), 島田豊彦 (山鹿高), 藤田平八郎 (大入島中), 丹生孝一 (穂北中)

選手 (45)

男子29

自由型17

(短) 見上勝記 (中大), 中村良三 (明大), 竹本昭和 (高知商高), 西沢仙次 (中大), 庄司敏夫 (BS), 葉室正孝 (鹿本高), 池田芳玄 (天理高), 崎久保道博 (御浜中), 森本悟一 (九度山中)

(長) 梅本利三 (早大), 古木輝巳 (中大), 中坊昌美 (伊都高), 浅野純孝 (中大), 松木登八郎 (三潞高), 島田勇二郎 (法政二), 富沢泰公 (佐伯鶴城), 山田忠信 (小松実業),

平泳4 宮本英 (中大), 和気統 (瀬戸田高), 樋口裕 (高知商高), 松本健次郎 (佐伯鶴城),

バタフライ3 岩本光司 (堀川高), 小戎紀一 (中大), 乾野正之 (桜宮中),

背泳5 広瀬俊之 (成城大), 石橋幸男 (浮羽橋), 国清勲 (柳井商工), 伊藤圭裕 (中京商高), 浜砂昭光 (延岡向洋高),

女子 16

自由型 7

(短) 中西満子 (旭化成), 千葉幸子 (成女高), 斎藤弘子 (椛山中), 小畑昭子 (上穂北中),

(長) 芝原笑子 (天理高), 虎野昭子 (帝塚山高), 江坂君子 (椛山高),

平泳4 青木幸子 (伊都高), 西田千穂子 (土佐女子高), 田中清恵 (天理高), 浜中翠 (椛山中),

バタフライ1 森下多恵子 (天理高)

背泳4 田中聰子 (筑紫女高), 田淵恵子 (日本生命),

大岩香苗 (椛山中), 松永淳子 (天理高),

特別参加者 中村明彦 (愛知水連),

選手 男子 誠井誠 (八幡製鉄), 丸山長敏 (BSタイヤ), 丸山高正 (SBタイヤ)

女子 思地洋子 (帝塚山高), 四元博美 (鹿児島高)

水泳教室参加 男子 19/29 女子 12/16

選手の平均年齢 16.4才 男子 16.6才 女子 16才

## 4. 練習計画

日課表

7.00	起 床, 体 操
7.15	朝 食
8.30	出 発
9.00~12.00	練 習
12.30	昼 食
15.00~17.00	研 究 会, 体 操
18.00	夕 食
20.00	入 浴
21.30	就 寝

東大プールの場合は2班分にする

先 発 8.30 後 発 12.15 (昼食) 11.30

練習時間表

	室内プール (7コース)				東大プール (4コース)							
	9	10	11	12	9	10	11	12	13	14	15	16
3.29												
30												
31												
4.1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

----- A組 自由形

..... B組 背泳, 平泳, バタフライ

医事関係日程表

全 員	3.29	身体検査(身長体重,胸囲,肺活量, 背筋力,握力)採尿 採尿(起床後,昼食後)体重(起床後)
	3.30~4.8	
特検 殊査	29.30.1. 3.57	フリッカー 男10(種目別,高中別) 測 定 女5(種目別)

尿検査(PH蛋白検査,比重,糖,ドナチオ)  
指導者日程表

時間 日	午 前	午 後
4.4		日本青年館 練習計画 説明(3/29-4/3経過) (4/4-4/8予定)
5	泳法,練習方法研究 会(室内プール9~12)	18.00~21.00各種目の ペース(坂本委員より フランス最近2ケ年の 実績説明)
6	" (東大プール)	9.00~16.00
7	" (室内 9~12)	日本青年館 医事研究座談会 14.00-15.00 競泳研究座談会 15.00 17.00
8	" (東大プール)	8.00~16.00

練習計画

第1期 3.29-3.31 インターバル練習の準備期間  
第2期 4.1-4.4 スタミナ,スプリントに重点  
第3期 4.5-4.8 スプリント,ペースに重点  
シーズンインの練習であるから時間があれば400mの  
インターバルを5~8回,基礎練習(手,足800~1000m)  
を重点に計画すべきだが,11日12日の室内選手権出場を  
考え10日間の練習を3区分した。練習方法は当初より,  
すべてインターバル方法を取り,7日出場種目の参考記  
録会を行った。

5. 実施(練習内容)

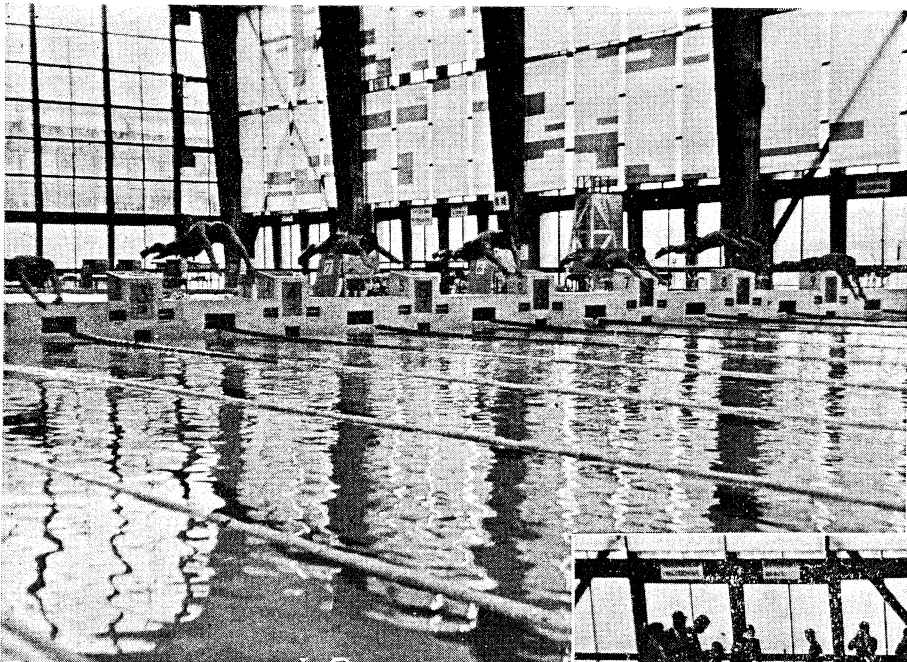
- 3.29 東大 400m。ビート200m。200m。25m×4。自  
由練習30分(フォーム矯正)スタート,ターン。  
各人の泳ぎを見て30日よりの練習計画を修正
- 3.30 室内 200m×3。50m×6。25m×4。ビート  
400m。レグレス400m。  
自由練習20分(フォーム矯正)スタート,ターン。  
例 男子高短200m 2:30のインターバル90秒  
50m 32秒の " 60秒
- 3.31 東大 200m×3。50m×6,8。ビート400m。  
レグレス400m。  
自由練習30分(フォーム矯正)ターン)。  
例 男子高短 200m 2:30秒のインターバル 70秒  
50m 32秒の " 40秒
- 4.1 室内 100m×4。50m×6,8。25m×8。ビート  
レグレス100×4。ターンの練習。

- 例 男子高短 100m 1:06。のインターバル 90秒  
50m 31秒の " 40秒
- 4.2 東大 ビート100m×4。レグレス100×4。100×  
4。50×6,8。30×10(クイックターン)。  
例 男子高短 100m 1:06。のインターバル 90秒  
50m 31秒の " 40秒
- 4.3 室内 ビート100×4。100×4。50×6,8。レグ  
レス100×4。25×10。  
例 男子高短 100m 1:05のインターバル 70秒  
50m 30秒 " 40秒
- 4.4 東大 ビート100×4。レグレス100×4。100×2,4。  
50×10。30×15,8。(クイックターン)。  
例 男子高短 100m 1.03のインターバル30秒  
50m 30の " 30秒
- 4.5 室内 ウォミングアップ200m。50×4。25×10。  
50×16(長)ビート100×4。レグレス100×4。  
クーリングダウン300m  
例 男子高短 50m 28秒のインターバル 30秒  
" 長 50m 35秒 " 30秒
- 4.6 東大 ウォミングアップ200m。50×1。30m×10  
(クイックターン)。50×2。(短)  
100×1。50×10 100×2。(長)  
ビート100×4。レグレス100×4。クーリングダ  
ウン200m  
例 男子高短50×1 全力(前半のペース)  
50×2 (1回目前半のペースでインテ  
ーバル10秒)  
" 長 100×1 " 100×2 " 100×2 "
- 4.7 室内 参考記録会(各人2種目)。50×4。ビー  
ト。200。所定のノルマ及び泳法とかけはなれ  
た者は再レース。  
◎自己の最高をマークした者15名
- 4.8 東大 ビート100×4。レグレス100×4。50×4。  
30×6  
なお選手には手帳を配布して毎日の練習内容,コー  
チからの注意事項を記入するよう指示してありますから今  
後も継続して記入して下さい。

6. 効果

10日間の合宿で結果を云々するのは早計であるが,特  
筆すべきことは推薦指導者の先生方が終始熱心にプール  
サイドを駆け廻り実地に泳法,練習方法を研究したこと  
であり,今後の成果が大きく期待できる。  
今,インターバル練習について論ずることがあるとす  
ればコーチの意向,目的を選手自身が良く理解し,自信  
をもってインターバル練習に徹する一言につきると考え

室内選手権大会

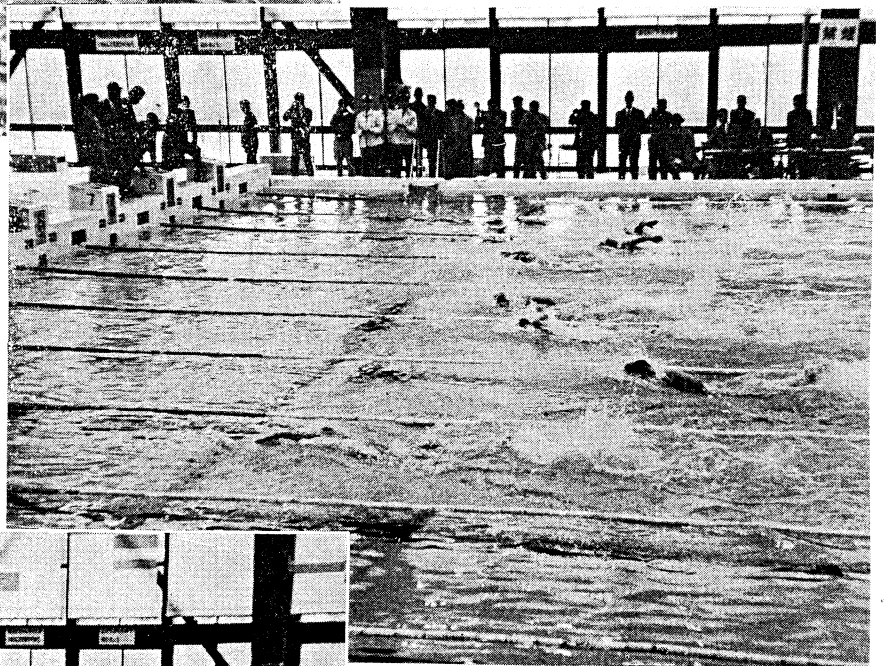


100m自由形決勝

← スタートコース順

- 2. 中谷, 3. 川岡, 4. 十河, 5. 石原,
- 6. 見上, 7. 山本, 8. 古川

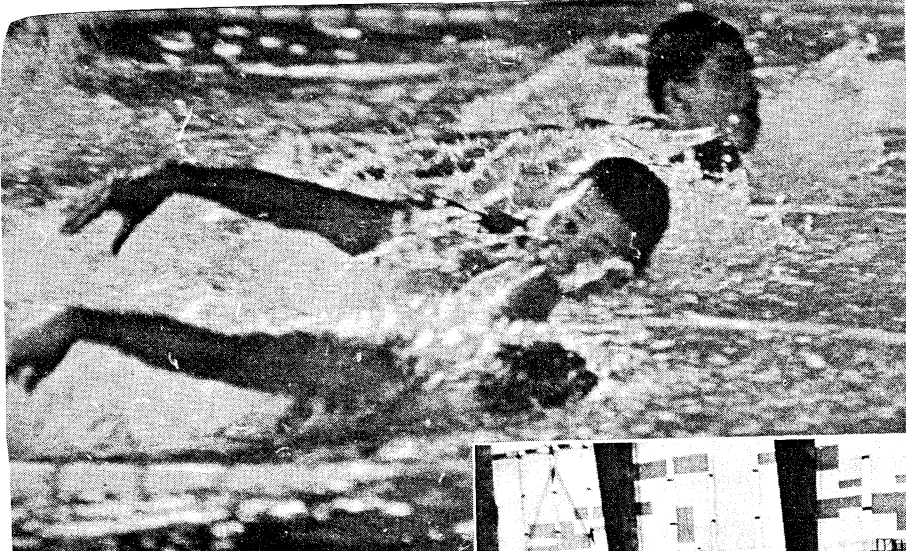
95m附近 →



← ゴール

ゴール直後 →  
右から見上, 石原,  
十河, 中谷

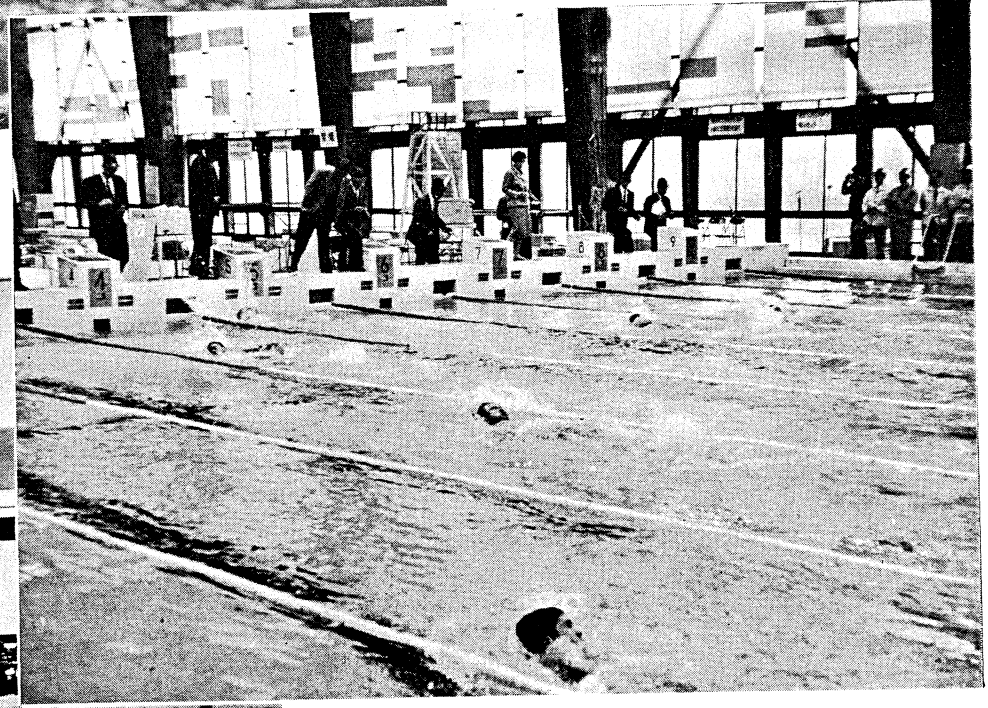




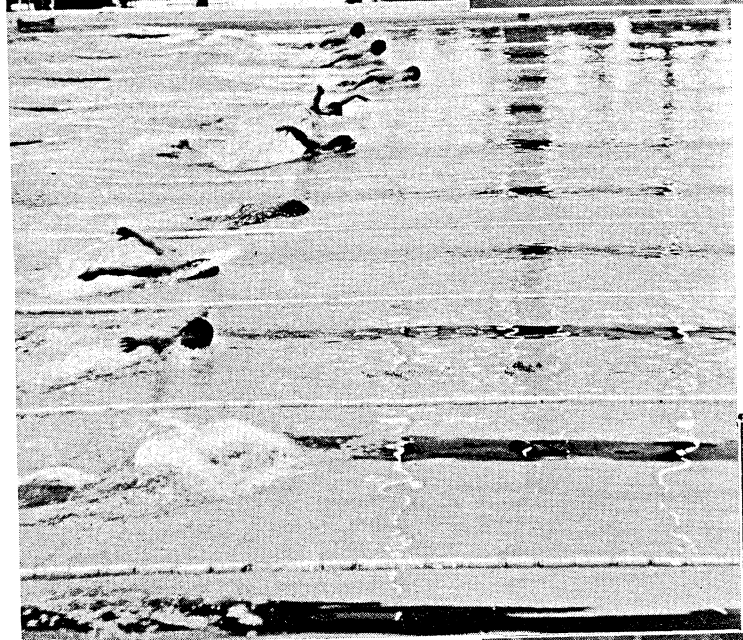
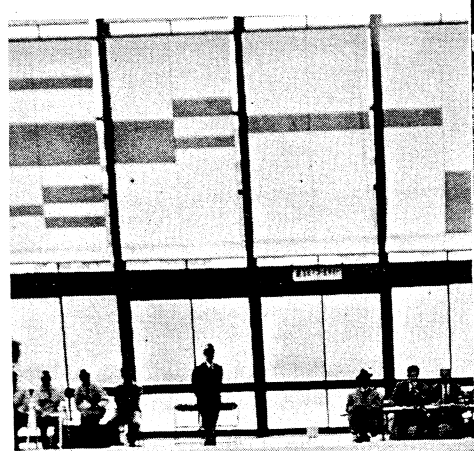
100mバタフライ決勝

← 60~70m

手前から坂井, 増永, 開田

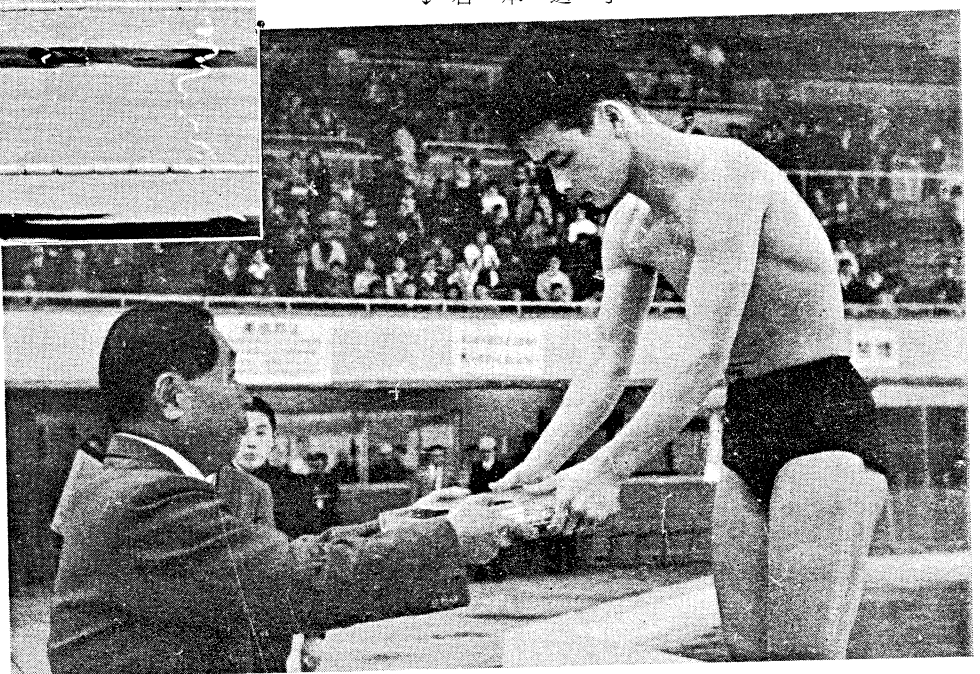


↑ 200m背泳ゴール



樋口会長からヘルムス杯をうける

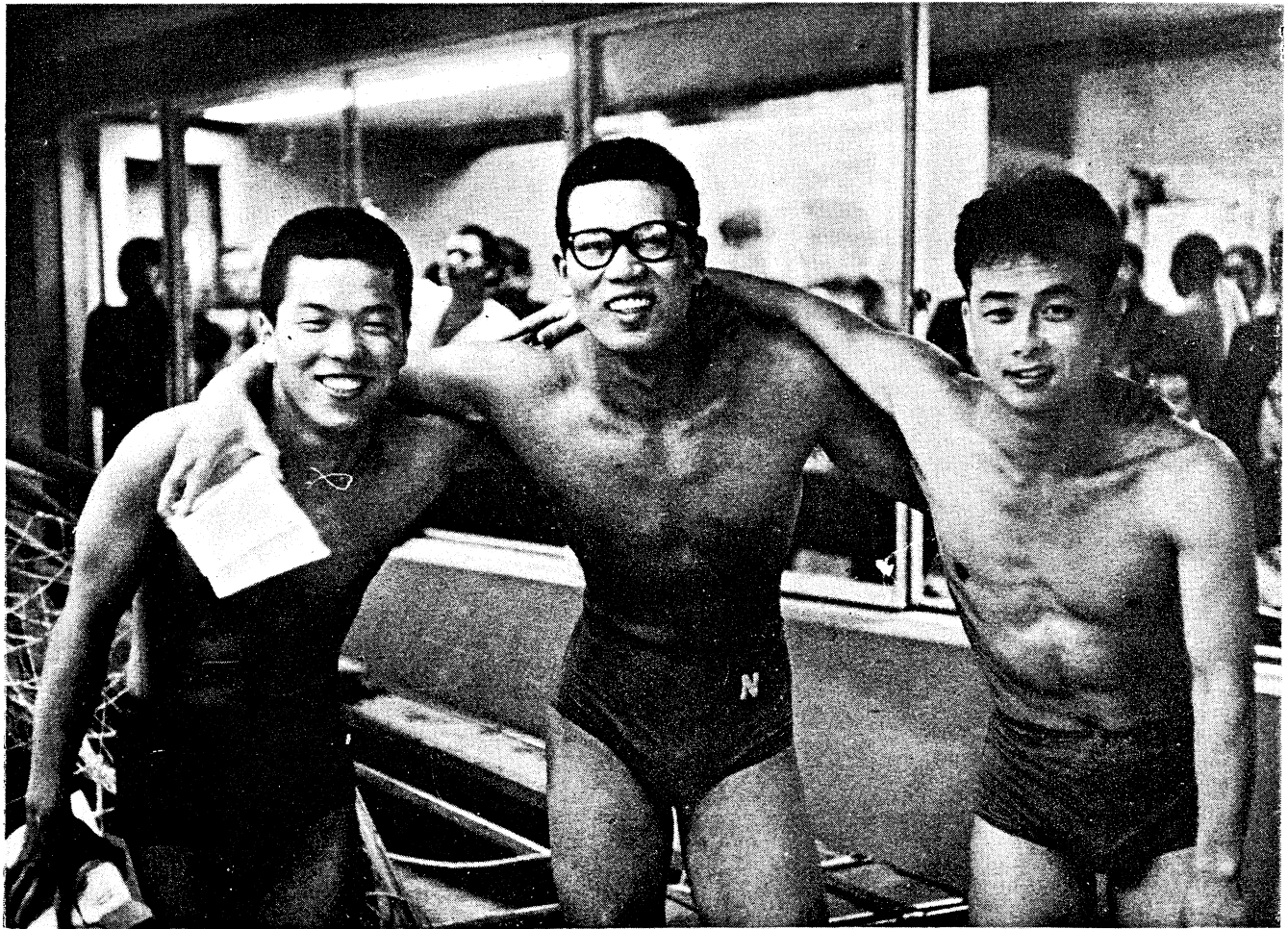
↓ 石本選手



↑ 200mバタフライ スタート直後

コース順

1. 那須, 2. 武市 3. 俵口 4. 中島
5. 増永, 6. 丸山 7. 開田 8. 石本
9. 三好



↑ 200mバタフライ入賞者  
中央 優勝者増永，開田（左）石本（右）



↑ 100m自由形の入賞者  
中央 優勝者見上，中谷（左）石原（右）



↑ 豪州の二少女スター  
Ilsa Konrads（左）と  
Anne Nelson（背泳）



↑ 力泳する John Konrads



← アメリカの万能選手  
Sylvia Ruuska (右) と  
豪州のバタフライ泳者  
Beverly Bainbridge



女子100m自由形→  
世界記録保持者  
Down Fraser と  
アメリカのスプリ  
ンター-Von Saltza  
(右)

(この写真はいづれも  
AMATEUR  
ATHLETEによる)

# 春期飛込選手強化合宿練習会所感

柴 原 恒 雄

期 日 第1次 昭和34年3月1日(日)3月8日(日)  
第2次 3月25日(水)4月1日(水)

場 所 東京都室内プール

宿 舎 日本青年館

指 導 員 柴原恒雄, 長江伊久之助

参加選手 馬淵良, 馬場豊, 清水磊三, 坂本章八, 山野  
外嗣夫, 金戸俊介, 中島義久, 岩橋弥生, 津  
谷鹿乃子, 渡辺久美子, 角倉佐久子, 宮本ま  
さみ

なお角倉佐久子選手は2回共都合により不参加であった

今回2週間に亘って行いましたローマ強化合宿について2, 3所感を述べて見たいと思う。

来年のローマ大会迄には僅か1年と4カ月程度しかない。

時期的に見て、現在の現役選手は色々と難種目は飛ぶことはできるが、所謂こなす域には達してはず、安定性というか確実性というかの点に欠けている。

まづこれは何に起因しているかということの関係者は既に充分承知のことで有り、私が改めていう迄もないことながら最も大切な踏切に確度がないということで、これの方向の練習が間に合っていない。

一発一発の飛び方が其の都度異なるということは、いい変えれば其の都度異った踏切をしているということになる。各選手共このことは充分承知済であるが、その実際面を見ると反対で有って、如何に上手に入水しようかということに考えが先へ走り切っている。

今回は合宿の第一目的をこの点に置いて、徹底的に1mでの踏切の基礎を行った訳である。

第2にはシーズン中の練習に所謂へばらないような体力をつける方法として、陸上におけるトレーニングである。今回選抜された11名の選手には一寸辛いことであったと思うが、僅か1, 2週間の合宿トレーニングだけでは

(前頁よりつづく)

まず。春期合宿の責任者として気のついた点を簡単に列記します。

1. 全般的にピッチの上るシヤープな泳ぎになり、泳法そのものに進歩が見られた(特に女子に顕著)。
2. 10日間の練習で大半がベストコンディションに復調した。
3. 特に冬期筋肉強化運動を実施した者は調子の出か

勿論充分なことである筈が無く、絶ず柔軟な体形と強力な体力の育成には間隙があってはならない。

又これは私自身長年に亘り経験させられたことであるが、練習方法の一つとして挙げなければならないことは、貴重な歳月と努力を費やして積上げた練習の成果を、その目的とする競技に如何に充分に発揮させるかという方法の一端、戦前の練習方法は1日に普通で200回に喃喃とする飛込回数を重ねて種目を作り上げ、種目の回数を多く飛ぶことにより、よりよくその種目を固めて行ったことは、勿論良とされるが、その成果を飛込の回数にたより過ぎて精神面の荷重が比較的少ないために、いざ競技の場合に失敗する率も又高かったことは練習の方法として充分考慮されねばならない大切な問題であると思う。

何時の世においても他人より数多く練習することの必要性は何れのスポーツにおいても当然過ぎる程当然であり、これによって強力な体力も平行して作り上げられた訳であるが、現在は数の練習のみに止ることなく、今一步進んで、飛込を行う選手自身が他人に強制されるのではなくて、練習の一発一発自体が即競技の一発に繋がっているという精神的荷重を自分で自分に加えながら練習する方法で、精神面の荷重に耐えながら練習をやることは他人が注意してやれる事ではなく、本人がその気にならなければ効果がないだけに慎重で苦しい練習となるが、選手自身充分この点を考えて必ず実施してほしい練習の一つである。

国際試合等大きな競技において絶えず当初の予想順位よりも下位に甘んじなければならなかった現在迄の結果は、最後迄完全に練習そのものを飛び得なかったことに理由があることは疑問の余地がない。

最後に一言にしていえば簡単なことですが「よい飛込は確実な踏切から」ということを改めて念頭に置いて頑張ってくださいと思う。

(筆者は本連盟常務理事・飛込委員長)

たが早い。

4. 長距離に好記録が生まれなかったのは、10日の練習量で望む方が無理である。
5. 平泳は足の基本練習を更に強くすべきと痛感
6. 医事関係の報告によると疲労の蓄積はなく、翌日は殆んど回復している。
7. 合宿の期日については進学期を考慮し、次回より検討の余地あり。(筆者は本連盟常任理事、競泳委員)

★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ ☆  
 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆  
 ★ 豪 ☆ 州 の 水 ★ 泳 ☆  
 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

訳 序

豪州のプロコーチ4人、即ち、Fobes Carlile, Don Talbot, Frank Gutkrie (以上3人は昨夏末日)及びSam Herfordの4人は、昨年10月24日シドニー市ローヤル・ヒストリカル・ソサイエティーで“水泳に関する討論会”を開いた。各人の報告は

1. 運動選手の訓練における科学的傾向   カーライル
2. 最近のコンディション調整法           タルボット
3. 合衆国及び南阿の水泳界             ハーフォード
4. 自由形及び背泳の泳法について       ガスリー

であった。ここに訳出したのは上記のうち2及び4である。他の二つ1及び3も教えられるところ少くないが、誌面の都合もあるので、本号では割愛した。次の機会に紹介したい。

なお、本稿の翻訳は学生部会の努力によるものである。  
 (北村)

## 1. 最近のコンディション調整方法

ドン・タルボット

ここ数年間、オーストラリアの水泳水準は大きく向上した。何でもこういうことになったかと当然疑問に思う人もいるだろう。我々オーストラリアのコーチ達が思い当たったところの魔法か、僥倖か又は偶然か。それはある一つのことのお蔭だと私は思う。それはコーットン教授、フォーベス・カーライル、フランク・ガスリー、ハリーヘイその他多くの人達の考え方、やり方のためであると思う。彼らはオーストラリアの水泳を改革するのを感じ、何をしたらいいか考えた。そして科学的方法を始め、今普通にインターバル練習と呼ばれている方法を見いだした。

1932年、日本が水泳界で非常に卓越した時に、彼らは科学的方法を採用していた。これが日本がああ驚くべき

成功をおさめた理由の一つである。日本ではインターバル練習を採用していなかったし、またオーストラリアが1956年のオリンピックであのような成功をおさめる迄はその練習法を聞いたこともなかった。私は最近日本旅行して、オーストラリアの上級コーチの間ではもうあたり前になっているこの方法が、日本ではまだ採用されていないのを知って驚いた。その上、日本では、世界のトップクラスの地位を得たためかもしれないが、その科学的方法をやめてしまっていた。山中が日本選手権のほんの2週間前からインターバル練習をやった結果、その試合で自己の新記録を出し、その後大阪では200mに世界新記録を出したのは面白いことである。これは日本の水泳界が将来有望であることを物語っている。

### インターバル練習とは

インターバル練習とは、その名が示す如く、定時間休みを折り込んで種々の距離を泳ぐ練習法である。これからの練習はこの線にそって行なわれるだろうと私は思う。これは練習にさくことのできる時間が限られていることから考えても明らかである。良好なコンディションを維持するために選手がしなければならないことは、長い距離を泳ぐことよりはむしろ短距離を激しく泳ぐことである。ただ有害とならずにこの練習をどのくらいの程度まで激しくやることができるか、長いゆっくりとした練習法と同じ効果を上げるためには、準備の仕事がどんなに少ししかできないかが問題である。ジョン・コンラッズとイルサ・コンラッズの場合をあげて見ると、計画表と練習法は必要に迫られてつくられた物であった。必要とは、バンクトンプールでのあいつの条件のことをいうのである。2人の練習は、他の水泳選手達が4時間かかってやるところを2時間で練習するという段階まで達していた。タウンズビルで行ったエンパイヤゲームのための練習中、ジョンとイルサの計画表をバンクストンの時よりも激しくして試験してみた。もちろんこういうやり方には、人間の能力として限界がある。今となってみれば、ジョンもイルサもエンパイヤゲームのために練習しすぎたように私にはおもわれる。就中ジョンは旅



行を多くしなければならなかったのに、疲れを充分回復する機会がなかった。

### 練習期間

休暇中バンクトプールで、の例えば午前6時から8時迄の1回の練習時間中にジョンは4マイル(6500m)泳いだ。彼は絶えず相当激しい練習であったことがわかるだろう。

ジョンとイルサの期間中の最初の週の練習計画表を示しておこう。

ジョン 午前 キック 8往復

泳ぎ 32往復(一日の練習一度)

ある場合には両側で呼吸することによって、身体の左右のバランスを保つと同時に酸素の吸入を助けた。

イルサ この段階ではジョンと同じ。

この基礎的練習は全く苦勞なく行なわれる。普通、私は毎日2回の練習が行なわれる前の1週間はこの練習を採用する。それから後の週は、同じ練習を続ける。附属練習として、ノーブレッシングでできるスプリントを90%の力でやらせる。そしてそれを何回もやる。選手は飛び込む時に一息すって、それだけでできるだけ遠く迄泳いで行く。私は選手の酸素の負荷を増すためにこれをやった。そうやるとシーズンの後半になって効果があらわれ、泳者はそれをやらなかった時よりも一息でずっと遠く迄泳ぐことができることがわかった。これは短距離選手には特に価値がある。近頃では長距離を泳ぐ者でも、短距離をよく泳げなければならぬので、この練習法をあらゆる選手にやらせることがためになるだろう。

さて私は徐々に練習の量と激しさを増し始め、そのシーズン最中の練習法として次のような計画表をつくった。この段階では基礎的練習をほとんどしないが、選手のクーリングダウンのため練習の終わりにゆっくり泳がせることに注目してもらいたい。

ジョン 午前 55ヤード33回ダッシュ(10秒休み)

キック 8往復

110ヤード20回全力で(1分休) ゆっ

くり 8往復

レグレス 8往復

午後 440ヤード10回(5分~5分10秒で。

休み1分)

計 約6マイル(9600m)

イルサ 午前 55ヤード33回ダッシュ(40秒で。休み10秒)

110ヤード5回(1分20秒で。休み

1分)

キック 8往復

レグレス 8往復

午後 440ヤード8回(5分40秒で。休み1分)

計 約5マイル(8000m)

この段階ではすべてタイムを取り、必要なものは記録しておく。水泳選手すべてが練習する上で同じ能力を持っているとは限らないことを注意し、人によって調整すべきだ、限界を破ることを不可能と思てはいけなないが、また一方ではそれをあまり気軽に思てはいけなない。最近の自由形については、腕によるところが非常に大きいので、可能なあらゆる方法を用いて腕を鍛えることが肝心である。レグレスは腕の練習に非常にためになるのでレグレス練習法を多く採用したことに気づくだろう。もしレグレスの記録をとってちょっとした競抜をやったら、選手達にはおもしろいだろう。440ヤード10回の午後の練習の場合、それは中距離選手にだけ応用される。短距離選手の場合には、220ヤードか100ヤードの全力泳ががいいと思う。

テイパーオフ(逡減。だんだん減らしてゆくこと)といわれる後半の練習には、ジョンとイルサに次の計画表を採用した。

440ヤード2回90%の力で

110ヤード2回同じく90%の力で。これに片道ずつ

8~9回のゆっくりした泳ぎをつけ加え。

この計表を見ると総距離半マイル(800m)しかないことに気づくだろう。これは実際シーズン中期の長い厳しい計画からみると急に息をぬいたようなものである。このことを説明する前に期間の中期に選手をその最高の状態にもって行こうと思てテイパーオフを非常に遅らしたことをいっておく。私の見ている選手で一週間以上のテイパーオフをやる者はいない。又ジョンとイルサの場合はたった2日である。選手が自分のフォームを長期にわたって維持できるテイパーオフの最初からトップクラスの競技に出場しているのではない限りは、テイパーオフをあまり長くすることは間違いだと思はる。たとえばジョンコンラツの場合、海外にいて、練習の最終期はエンパイヤゲームのほんの少し前だった。それから後には十分な練習期間がなかった。しかし、6週間後日本で、ほとんど練習しなかったのに、彼のいつもの水準までは行かなかったものの6つのよい記録を出すことができた。チームの他の選手の場合も同じであった。

このテイパーオフの期間は選手を調整するにはしばしば重要な期間だと思、というのはその選手を成功させるか又は駄目にしてしまうからである。それは数週間のハードトレーニングの蓄積でもある。前に示したように少し泳ぐこととともに休息をとることが重点なのであるそれは練習量を減じている選手に全力泳がせることを避

けさすものではなく、事実、最も望しいものである。私は80%の力で440ヤード以下しかやらしていない。こういうようにされたら、どの選手もベストを出すより仕方がないのである。

マイルレースに出ようとする選手の場合、近代的練習法は用意周到になされねばならない。何故ならばこの距離を全力で泳ぎ切るとは選手を非常に単調にし、また恢復に可成りの時間を要するからである。ジョン・コンラツは練習で1500mを全力で泳ぐのは1シーズンに2回だけである。シーズン中規則だった間隔で、少なくとも週に一度のタイムレースを持つことは非常に大切である。何故なら選手はペースその他のいろいろなことを知ることができるからである。また自分がどれだけ進歩したかが分かるからである。あまり全力で泳ぎきることをやらして有害ならしめてはならない。選手は時間が正しい場合でないといふ自己のベストを出すものではないからである。コンラツ兄妹が全力で泳ぐのは1月1回がせいぜいであるが、90%内至はそれ以上でなら数多く泳いでいるのである。

クラブ内でのカーニバルの時間さえも練習準備に使われる。心理学的理由で特別に時間が欲しくないならば、生徒達にカーニバルのために練習を減じてはならない。

練習計画には常に、できるだけ変化を盛り込み生徒達に興味を持たせなければいけない。これは一番劣る者から一番秀れた者まで適用するのである。ターンとかスタートはスピードを上げると共に試合に勝つために重要なことではあるが、水泳面のみの準備に集中するのは十分でない。スタートとターンにはグループで規則的な練習期間をもうけなさい。最も大切なのはチーム全体の発展である。毎日チームとして一緒にする仕事を与えるようにしなさい。こうすることにより多大の興味を盛上げ選手達は更に頑張るようになるからである。

**練習計画** 次の2週間分以上の練習計画を選手達に準備してはならないことを奨めたい。彼等が必要としている物を生徒達に与えねばならないが、病気など選手を後戻りさすことやその他いろいろのことが起らないことも限らないからである。

短距離及び長距離選手に適したシーズンの最中の練習計画がある。私は何れの形の選手もこの段階では同一の予定表を使うことをつけ加えたい。練習は最後の約3週間迄大きな変化を与えてはならない。

(1)	午前	午後
	往復4回	220ヤード10回(1分休み)
	110ヤード20回	ビート往復8回(ラップ
	55ヤードレグレス10回	を速くしたり遅くしたり
	55ヤードスプリント10回	する)

	午前	午後
(2)	往復4回	往復4回
	55ヤード32回スプリント(10秒休み)	440ヤード4回(1分休み)6分以内
	ビート往復8回	
	レグレス往復8回(足を真直ぐ縛る)	
	110ヤード10回(1分休み)	
	往復4回	

	午前	午後
(3)	6回 速 45秒以内 遅 50秒以内	10×110ヤード10回(1分10秒で2分休み)
	110ヤードビートダッシュ 8回	1マイル流し 220ヤードメドレー4回
	55ヤードレグレス8回	往復 8回
	往復4回	

ごらんの通り、重点はスピードと強さにあって、文字通り数十の変化が用いられるのである。これらの予定は全てチャンピオン級の選手用で、14才以上の者に適用される。それより若い少年少女達にも同じ予定が使われるが、適当に軽減されている。生徒達には少なくとも週1日の休みを与えるようにしなさい。私自身は半日の休みを4回もうけているが、これはコンディションによりけりであることはいうまでもない。

ここに短距離及び長距離選手に与えたい形の練習計画があるが、これは大体試合前5週間のものである。

#### 短 距 離

	午前	午後
	往復4回	220ヤード(3分休) 10回
	55ヤードスプリント32回	往復4回
	55ヤードダッシュ10回	55ヤード(95%の力)10回
	往復2回	往復4回
	110ヤード(90%の力で)10回(3分休み)	
	往復4回	

#### 中 距 離

	午前	午後
	55スプリント32回	880(1分休) 2回
	110(1分で)20回	440( " ) 2回
	往復4回	往復4回 ゆっくり泳ぐ
		stroke swimmer については同じ予定が適宜用いられ、また短い距離を全力で泳ぎ切るためにスプリントに重点がおかれるのである。選手をきたえるのに重要なことを要約すると、
		1 方法にあまりこだわらな、そして有益か無益か見分けるよう努めなさい。

- 2 選手達が何を必要としているか、どの程度までできるかを是非知りなさい。
- 3 あまりに予定を先走るな、多くの事故が起り、それを変えなければならなくなるからだ。
- 4 退屈な全力で泳ぐことは月に一度以上はせず、それ以下の力で規則だったレースコースを多くせよ。
- 5 練習には距離よりも、強さを増加せよ。
- 6 できうる限り変化を入れよ。
- 7 生徒達には自分が出した記録を書かしておけ。
- 8 練習量を減じる場合は注意深く減らし生徒達にどの法が一番適するかを知れ。
- 9 ターンとかスタート等水泳における全てに集中させよ。
- 10 仕事には代りはない。

## 2. 自由形及び背泳の

### 泳法について

フランク・ガスリー

今日の水泳選手が今までにないほど速い記録を出している理由は、彼らがより激しい練習をするからである。13才14才の選手でも昔の選手が数ヶ月で泳いだのより多くのマイルを1週間で泳ぐ。人間の身体は多くの仕事に耐えること及び競技者の心臓についていわれた数多くはナンセンスがあったことの発見が競泳の標準を驚くほど向上させたもとの理由であった。

今日の女子選手が昔の偉大なる水泳選手、男子のチャールトン及びノエルライアンと比して、それよりも速いと聞いて驚かされた。……批評家はタイムを比較して、女子選手が心理的に今日の好記録に楽に近付けるのだということを全く別にして男子のチャールトンは大レースの前に僅か4週間練習し1日大体半マイル位しか泳がなかったのに対して、彼女らが8月の水泳練習に入る前の8週間で体操で鍛え、大カーニバルの前の少くとも3カ月間は1日少くとも4哩ほど泳ぐのだということは云い忘れている。昔の英帝国大会のチャンピオンであり1932年のオリンピックで決勝に残ったノエルライアンが私に話したところによると、彼が一番泳いだのは1日1,000ヤードであり、1932年のロスアンゼルスオリンピックでは、それを体力が消耗しないように440ヤードに下げたということである。また彼がよくロスアンゼルスオリンピックプールに腰かけてて日本チームが1日5マイル泳ぐのを眺めていたということ、これが1932年の試合で

日本が凱歌を上げた秘決でであり、1936年及び1948年に再度凱歌をあげた所似であろうと語っている。1930年代の日本の勝利の理由は、今日の豪州の優勢をもたらしたと同様な定理をもたらした。

1. 日本人は水泳選手に対して打建てられた理想を持っているといわれた。
2. 彼らは新しいストロークを持っている。
3. 彼らは薬を用いた

日本の制覇の理由は日本が他の国より長期にかつ激しく強く練習したからであった。

1955年以後の豪州選手の制覇は再びこの問題を引起している。即ち何がその成功の原因だろうか。豪州が世界的なクラスへ突入したのは長期の猛練習を採用したことによってであることは疑いない。私は豪州人が調子を整える方法について全く新しい何かを奇与してきたとは考えない。基礎的なシーズン前の体操及びインターバル練習法は合衆国で始められ発展した。若干の修正が加えられたが全じ原理が新記録を作る今日の選手達に用いられているのである。

私の最近の海外旅行の間、私は合衆国や日本で、基本的には豪州のものと同じの方法を用いているコーチと話をしたり選手達を見た。

豪州の自由形及び背泳の制覇は秀れた泳法技術によるものである。

アメリカ人及び日本人はよりよい調整法と求めているうちに、こうして得られるスポーツの技術の大事な面を見失ったのだと私は考える。

ここ豪州では、今の段階では、最高タイムを生む道程に近ずいたかどうか問題となっている。我々は理想的状態でより長期のより厳しい練習期間ののち自己のベストタイムを破れなかった豪州の一流選手の最近のよい例がある。

私は世界標準を更に改善するには主に技術及び心理学的的方法によるのでなければ達成できないと信じている。

豪州の秀れた泳法技術は1956年のオリンピック競技会で始めて明らかとされな、そこで豪州の基本的な技術は世界の他の国のものと異っていたことは明らかであった。豪州選手はラップを少いストロークで、ゆっくりとリズムカルに泳いだ。その技術を見て合衆国のスプリングフィールド大学から来た「レッド」のスリヴィア教授のような世界的に有声な権威者は、豪州の古い泳法は世界の他の国に対して教えるところがあったと語っている。また我々も現に豪州技術が世界中で紹介されていることを知っている。

山中が彼の1956年の技術から更に大きく、ゆっくりしたストロークに変ることができたことが目立っている。

彼は50m48ストロークから38に減らし、更にジョン・コンラッツによって打建てられた途方もない標準に、前進し、実際にジョンの200mの世界記録を破っていることは忘れてならない。

私は山中の1656年からのドラマチックな進歩は、主に彼の技術の変化によるのであると信じて疑わない。豪州のクロール技術は肩の動作を伴う大きなストロークと少し力を抜いた足のビートである。

手を入れるのは頭に幾分近く、殆んど肩の線の中心の所である。

押え又はキャッチはその時始まり、下へと続き体の中央で外に出る腕は殆んど延び切っている。押えの深さは中距離では3〜6インチ迄変り、短距離では水面より9インチ迄ある、掻きは体の中心に沿って、腕は楽にブーメラン風にまげている。一流の中距離選手の手は、かいている間は中心線をこえ、肩は尻が曲ることのないようにストロークまるめる。フィニッシュは尻の線まで腕が殆んど真直ぐになる迄続く。両腕のタイミングはかきの手が全くキャッチを終りかく用意ができたとき、いま一方の手の入れが行われる。即ち、腕のかきは反対の手の入水に同調して、片方の肩を巻き込みながら始まる。

豪州式方法は先の手が丁度腕時計を占めるところまで水に入るのを眼で見る。例えば右で呼吸するジョン・コンラッツの場合は、息をはきながら、左手が腕時計をすあたりまで水に入るのを水中で見ており、それから頭は右手のかきに合して反対を向く。

呼吸法はストロークのリズムに適い、日本式方法のように誇張されていない。それによって彼らは先行する手が、息をはくために頭が反対を向く前に水に入るのをよく見る。日本式では、頭の動きはストロークと分離されて、バランスを平行に保つように考えられている。

豪州方式ストロークは尻や足をまげずに肩や腕を使う自由でリズムカルな高級技術である。

その間の連結は腕が最大限の力を発揮できるよう自由になっているというようなことである。足は、腕の力と自由を削減している日本式泳法のような支配的な力ではない。

日本式のタイミングは、その呼吸法にも似て、誇張され、止みなく動く動作を求めるものである。彼らは先行するストロークが延びている間に反対の腕を前に帰そうとするこれは勿論、先行する手が反対の手を水に入れるまで待っているということになり、腕を伸ばし切ったまま水に入れること及び物凄い足のビートと結びついているのである。日本人の泳法には動作あるいはリズムの自由が全然ない。その泳法は足に縛られているのである。

デヴィッド・セイル、ジョン・モンクトン及びジョ

ン・ヘイヤーズが作った豪州背泳の泳法は全く新しいストロークの概念を作り上げ、彼らは世界で三人の傑出した背泳々者と見なされている。彼らの泳法の原理は全く新しいものではなく、1936年のオリンピックチャンピオンであったアドルフ・キーファーが紹介したものである。その泳法は自由形をひっくり返したものである。腕の戻しには肩に重点をおいて腕を真直ぐにしておくのである。入水は肩の線に沿って、手の掌は自由形と同じように下を向け、水を押えるのは水面より9インチ下で、かきは肘が殆んど体の線の下になった時曲げた腕で始められ、手は水の表面に近く、押しは尻迄続く、体の位置は自由形短距離の体の位置とよく似ている。背は反っていて、両肩と頭は両耳が水面にある程の高さにある。腕の戻しは肩の回転が古い古典的な泳法より高く、体の位置は高く、水の押えと曲げた腕は誇張している。

更に、キックは腕のストロークが最大限の力を発揮し自由にやれるように調子づけられている。良き泳法の問題はますます重要になりつつある。

今日世界記録を破る者は最上の泳法創作者であり、技術者であることを意味する。世界中のコーチは水泳選手がたえる練習量に関しては限界にきつつあることに気が付いている。

私は今日の豪州人が秀れた技術ゆえに世界の自由形及び背泳の一位をしめていると信じる。我々はよりよい泳法発展のために目を皿のようにすることを怠ってはならない。

豪州がもし1960年に第1の水泳国になることを望むならば、我々は再び世界で最も美しい泳法の創作者となるべきであると信じる次第だ。

## ルールの改正

現在の競泳のルールの中には、改正した方が妥当だと思われるものがあるので、研究の結果、次の点を改正するようFINAに提案した。

1. 平泳の足のけり方を“左右対称”と規定する。
2. 記録はすべて淡水で作られたものとし、塩水プールの記録は公認しない。
3. オリンピックの背泳は200mとする。

研究事項——背泳のスターアティング、グリップについての規定。

以上は日本としての要望であるが、これがどういうふうにより決定されるかは未定である。

# 昭和34年春期定例代議員会

日 時 昭和34年1月25日(日)

場 所 丸ビル 精養軒

出席者 加盟 51団体中 36団体出席

会長挨拶

昨年度は各加盟団体の御協力により、アジア大会、ロス、ハワイへの遠征、豪州チームの招聘等の大きな行事を行い更に数次の合宿を主体とする強化策の遂行に可成りの成果を挙げ得たと信じます。

本昭和34年度は、ローマオリンピック大会の前年であり、更に強化に力を尽すべき年であります。追而、強化策も本日の議題として提出されることと思いますが、オリンピック制覇への万全の態勢が整えられるよう、皆様の御協力をお願い致します。

## 議 事

### I 昭和33年度事業概要報告 (年間は後掲)

#### 1) 総論 (小出専務理事)

昨年8月の定例代議員会において昨年前半の事業については報告済みであるので、8月以降分につき報告する。

##### (a) 豪州チーム招聘

33年度日本選手権に豪州チームを招聘し、又大阪、福岡において夫々交歓競技を行ったのであるが、彼等の泳ぎを目の当り見、又プロコーチ等とも意見交換を行ったのであるが、その結論として、

イ) 豪州の泳法は特に目新しい泳ぎではなく、寧ろ、ロスアンゼルス、ベルリン時代の日本選手のオーソドックスな泳法であると考える。

ロ) 練習法としては、インターバル練習と体力をつける体操を徹底して取り上げていることと、プロコーチの存在とが日本の現状においては考えなければならぬ点であると思う。

この結論をその後の強化策に取入れた、即ちプロコーチ制は日本の現状には取り入れ難いのであるが、実際に選手を握っているのは地方の学校の先生方であり、水泳連盟としては、この先生方が指導するに当たっての資料と環境を整えることが緊急の必要事であると考え。この見地から昨秋、地方の指導者の方集って頂いて泳法研究会を行った。

又連盟の行う合宿において、2、3人のコーチが選手を一週間程度預って練習を行っても、地方に帰ってしまえば又元に戻るとか、合宿参加前の状態が分らぬとかの問題があるので水泳手帳の制度を設け、之を活用して連盟本部と地方の指導者との指導法における意見の疎通を計ることとした。

##### (b) 勤労者大会

野尻湖游泳協会の主管により野沢温泉プールにおいて行ったが、本年度は参加者が実に増加し、又質的にも向上した充実した大会であった。之は高校から優秀な選手が実業団に入ってきて、これが勤労者大会の主流となって来たためである。又参加者が多数となって来たため、2日間では捌き切れぬ状況となって来た。

##### (c) 国民体育大会

地元富山県の熱意ある運営により、皆様御承知の通り非常な盛会であり、大成功であった。富山県水協始め近県の方々の御努力に対し、敬意を表する。

(d) 本年は、アジア大会において輝かしい成果を挙げたが、これの主体となったのは、OB選手であった。34年度は35年度に行われるローマオリンピックへの態勢を固めるべき年であることは会長の指摘された通りであるが強化の重点はアジア大会で活躍したOB選手に優る後継者を養成することであり、就中、短距離が弱体であることは、ローマ大会で400mメドレーも行われることに鑑みても寒心に堪えぬ処であり、これの分野は専門コーチを設けて特に強化する必要があると思う。この見地より1月に短距離陣の強化合宿を行った。

#### 2) 外国関係 (小出専務理事)

(a) 2月17—24日、豪州選手権に山中、増永選手を招聘して来ているが、両選手共学生であり、学年末試験にかかり、又冬期で練習も不足しているので、謝絶することとした。

(b) 2月7日、ビルマ選手権に5名の選手を招聘する旨連絡を受けたが、往復旅費を当方で負担という条件であるので、謝絶することとした。

#### 3) 体協関係 (小出専務理事)

オリンピック後援会の問題に関する道義的責任を感じて理事は総辞職することとなった。爾後は評議員会より新理事を選出することとなる。水連よりは樋口会長が評議員として出て居られるので、当然理事に選出される見込である。

4) 水球関係 (小川委員長)

(a) 高校大会

参加13チームで盛会であった。

(b) 国民体育大会

33年度より得点種目となり参加府県が増加したが、今後は益々高校チームの強化に努め度いと思うので、加盟団体の御援助を願う。

(c) 強化合宿

日本代表チームの強化合宿を9月に日大プール、10月と1月に室内プールにおいて実施した。

5) 飛込関係 (柴原委員長)

(a) 33年度中の主要競技会はアジア大会、日本選手権、勤労者大会、高校大会、国民体育大会であったが、夫々充実した大会となって来た。

殊に高校生によい選手が出て来たことは喜ばしいことであり、日本高校大会は参加者も増加し、水準も上って来た。

(b) 33年度は指導者の少い地方に対し講習会開催を申入れた処、地元の加盟団体の御協力を得て、浜松、長野、富山、高知、八幡の5カ所において講習会を開催でき、各3名のコーチを派遣し成果を挙げ得た。

(c) 33年度は従来の飛込日本10傑の他に高校10傑を設定した。今後も高校の強化に努め、選手層を厚くして行き度い。

(d) 新飛込規則をパンフレット版で作成配布した。

(e) 11月以降、毎日午前2時間、午後2時間室内プールにおいて練習を行っている。

6) シンクロ関係 (串田委員長)

(a) 33年度日本選手権には10チーム50名の選手が参加した。逐年盛会となる。又日米の交歓競技を行ったが、得点は逐年接近して来て居り、世界的な水準に到達するのも近い将来に期待できると思う。

(b) 世界の動向としては33年度はオランダにおいて欧州選手権大会を開催して居り、又ローマオリンピック大会においてはエキシビジョンとして、国際競技を行うことと決まった由である。このような傾向により世界選手権大会の開催されるのも近い将来であると考えられる。

(c) 34年度においては、小、中、高校生に対し、初歩指導を行い度い。指導会に対する要望は可成り強くなって来ているので、この機会に普及に努め度い。

7) 普及委員会関係 (多治見委員)

(a) 8月25日 日本泳法大会を天理において開催した。地元の例年の御協力により盛会であった。

(b) 国民皆泳週間中央会場は千代田区と長野市で例年の如く開催した。

8) 施設関係 (深谷委員長)

(a) プール公認数

50mプール 25mプール 計 36

(b) 都屋内プールは盛夏8,000人/日、12月で500人/日の入場者があり開場以来4,900人/日平均となる由で、予想を遙に上廻る状況である。東京に室内プールをもっと建設する必要がある、地方でも考えられる可きと思う。

(c) 現在日本にあるプールの実態が調査されていないので、34年度は各加盟団体をお願いして調査し度いと思う。大体日本全国で約3,000見当と思うが、アメリカは50,000と称せられて居り、もっとプールを建設する必要がある。

このため小学校向の標準プールの設計図を近刊の「水泳」誌上に発表する。

9) 記録関係 (栗村委員長)

(a) 日本新記録他33年度の記録を「水泳」誌123・124号に取纏めた。

(b) 通信競技は例年同様朝日新聞社の後援の下に行った。成績はよく水準の上昇が目立った。

10) 競泳関係 (北村委員長)

(a) 地方指導者との連絡

イ) アジア大会の際15名の高校の先生を招聘し、日本チームのコーチと懇談し又競技を見て頂いた。

ロ) 競泳委員会には東京の大学のコーチを全員入って貰い、指導法に付いては常に議論して貰っている。

ハ) 高校大会等にも競泳委員を派遣し、選手の泳ぎを観察すると共に、地方の先生方と懇談する機会を持っている。

ニ) 水泳教室並ジュニヤー指導会に参加する選手、監督は講習会とは考えて居らず競技会に参加していると考えて居られる。現在の法的制約の下においては講習会の形式を採らざるを得ぬが、内容的には競技会主体として行き度い。

又水泳教室は各ブロックをお願いしているが、33年度においてはその地方毎に自主性が出て来ており、非常に喜しいことと思う。

ホ) 11月に地方の指導者に集って頂き、研究会を開催したがインターバル練習法に付いての検討、地方の実態に付いての検討等参加者にとっても水連

自体としても有効であったと考える。

(b) 中学校並高校の強化について

専務理事より説明があった通り、現在のトップクラスはO・B選手が主体であり、ローマ、更には東京大会を考える場合には中学校、並高校生の強化が緊急の必要事である。

中学生の強化に付いては、今後も水泳教室並ジュニヤ指導会を有機的に組み合わせ、実質的な効果を持たせるよう努力し度い。更にアメリカにおけるエイチグループの競技会を参考として小学生の分野に迄手をのばして行くことを考え度い。

(c) 泳法と練習法に付いて

33年度における二つの国際行事、ロス、ハワイの遠征と豪州チームの招聘によって、泳法、練習法に付いて再検討することとなったが専務理事のいわれた通り泳法に付いては特に目新しい処はなく、唯所謂インターバル練習により能率的に練習をす可きであるとの結論を得た。

今後は練習法に付いても医師乃至は体操関係者等の意見も聞き、理論的、客観的なものとする必要があると思う。

現在の日本の環境では学校水泳が基本的なグループとなっており、学校チームであるために練習等も或程度低いレベルでスケジュールを組むこととなり、トップレベルの水準が伸び悩んでいると考えられる。豪州の場合はいわば徹底した秀才教育であり、我々も強化のためには秀才教育制度を何等かの意味において取入れねばならぬと信ずる。

## II 会計決算報告 (志村会計理事)

別紙の通り報告 (渡辺監事、監査済みなる旨報告) 承認さる

## III 理事選手方法に付き

理事の任期満了に付き、新理事の選出方法を審議す。

小出専務理事より、北海道2名、東北3名、関東6名、中部3名、近畿6名、中国3名、四国3名、九州3名、高体連5名、会長推薦34名、学生部会17名、計85名の従来の枠に中体連より2名の推薦を受け87名という線で新理事を選出願為き旨提案し承認を得た。

## IV 監事交替に付き

奥野良氏が学生部会長に就任のため、監事として前専務理事小山賢之助氏を推薦承認さる。

## V 昭和34年度事業計画

### 1) 総論 (小出専務理事)

#### (a) 春季合宿

室内選手権前に高校生、中学生を主体とする強化合宿を行い、この際高校、中学の先生を合宿に参加願ひコーチ方法等に付いても意見の交換を行うこととする。

#### (b) 室内選手権

第1回末弘記念室内選手権を4月10、11日東京都屋内プールにおいて開催する。これはシーズン始めの強化に主体を置き運営し度い。

#### (c) 本年度のスケジュール編成の基準

本年度の主要競技会の要項に付いては、後に勝村理事より説明するが、日米対抗が例年より約1カ月早くなるので、これに合わせて日本選手権を早める必要があり、ジュニヤ大会も名古屋の日米対抗に合わせて行等、例年とは異った編成をせざるを得なかったのので了承し度い。

#### (d) 小学校の強化に付いて

記録会、泳力テストの記録を集め、10傑等をまとめ発表することだけは本年度から始め度い。

アメリカにおけるエイチグループの活動、オーストラリアにおける少年の強化等を見る場合小学校の強化は水連としても大きな課題であると思う。

#### (e) F. I. N. A. 総会

今秋ローマで開催されるF. I. N. A. 総会にはオリンピックの前年の総会でもあり場所もローマで行われるので安部名誉主事に本年は是非出席願うこととし度い。

#### (f) 外国遠征

ハワイに女子チーム7名の派遣を予定している。(後にハワイより中止の連絡あり、中止せざるを得ぬこととなった)

#### (g) 文部省、体育局に本年度の青少年体育振興費として4,800万円の予算があるので、安全講習会、指導者講習会等の補助をこの予算より支出して貰うよう交渉し度いと思う。

#### (h) 勤労者大会の会場に付いて

大分、大阪、山口が立候補しているが、本部としては競泳は大分、飛込は八幡で行うこととし度い。

#### (i) オリンピック対策

会長の挨拶にある如く本年はローマ大会に対する準備の年であり、日米対抗始め凡てのスケジュールがローマへの準備である。

又、本年度は後刻審議の予算案でも強化費と例年の100万円程度から500万円程度に迄増額し、強化合宿等効果の挙がるよう運営し度いと考えている。候補選手は主要競技会の終了後今秋決定し、その後は候補選手を中心に強化を考える。

- 2) 主要競技会要領に付き(勝村理事)別途配布の資料により説明す。

以上の説明に付き討議の結果、勤労者大会開催地は大分大阪とすることとし、会長に一任、2週間以内に結論を出すことを決め、原案通り承認さる。

(勤労者大会開催地はその後大阪と決定す)

## VI 外国関係(安部名誉主事)

### (a) 日米対抗

パンアメリカン大会の開催を理由に日米対抗の中止の申出があったが、当方よりの強力な要請により、開催の運びとなったことは喜ばしい。但しこの関係上、期日が早まり、又日程が短いため、東京、大阪の他は呉、名古屋の2ヶ所でエキジビジョンを行う以外の競技会は行えない。

招聘条件は前例同様であるが、競技会の得点は飛込の得点が前回と異り1位3点2位2点(前回1位2点2位0点)となった。ローズ、ヘンリックスの同時招聘はA. A. U. 並豪州水連は了承して居り、後は本人達の下承をとる段階だがまづ実現できると思う。

### (b) F. I. N. A. 関係

イ) ローマ大会の役員 122名、イタリヤ31名、外国91名、と決定した。F. I. N. A. 役員は40名が参加する。

ロ) ローマ大会の水球参加は16チームにしぼられた。

ハ) オリンピック全体の参加人員はにI. O. C. において人数の制限を行うことと決められた。

水泳に関しては総人員6,500名の12%の範囲でF. I. N. A. の運営に任される。F. I. N. A. では各種目2名を基準とし、あと1名は標準記録を破った者を入れることとしている。

ニ) I. O. C. がF. I. N. A. にメルボルン大会の運営に付き下記各項の批判を申入れして来たが、F. I. N. A. 理事会は之を不当であると反撥している。

- i) 飛込審判の不公正
- ii) プールサイドに役員が多過ぎる
- iii) 予選組合せの不均衡

- vi) バタフライとプレストとは同一種目ではないか?
- v) 水球選手の暴行
- vi) 水球規則の不適当

## VII 昭和34年度予算に付き(志村会計理事)

別途配布の予算案に付き説明す。基本方針として

- (a) 日米対抗は特別会計とする
- (b) オリンピック準備金を設置する
- (c) 強化費重点主義とする

に基き予算を編成した旨説明あり、審議の結果原案通り可決さる。

## VIII 新理事の決定

各ブロックよりの推薦並会長の指名により別記の新理事を決めた旨発表あり承認さる。

### 第5回日米対抗特別会計予算

昭和34年1月 日本水泳連盟

収入の部	科 目	支出の部
10,000,000	東京大会	2,000,000
8,000,000	大阪大会	2,000,000
3,500,000	賛助金	
1,000,000	地方負担金	
500,000	地方負担旅費	
	米選手招聘費	8,800,000
	日本選手費	1,500,000
	国内旅費	1,000,000
	賞牌、記念費	600,000
	会合費	800,000
	宣伝費	500,000
	予備費	500,000
	経常費繰入	5,300,000
23,000,000		23,000,000



# 昭和 33 年度 事業 概要

1. 競技会
  1. アジア大会水上競技日本予選会  
5月10日11日 東京都室内プール
  2. 同 本 大 会  
5月28日～31日 "
  3. 地域高校選手権水上競技大会  
北海道高校 8月2日3日 北海道 函館商高プール  
東北 " 8月9日10日 青森 青森高プール  
関東 " 8月7日8日 千葉 館山市プール  
中部 " 8月2日3日 富山 高岡プール  
近畿 " 8月9日10日 大阪 布施市プール  
中国 " 8月2日3日 山口 宇部市プール  
四国 " 8月9日10日 徳島 城南高プール  
九州 " 8月2日3日 大分 別府室内プール
  4. 日本選手権シンクロ競技大会  
8月12日 東京 目白プール
  5. 日本選手権水上競技大会  
8月14日～17日 神宮プール
  6. 日米対抗シンクロ競技大会  
8月14日15日 "
  7. 第26回日本高等学校選手権水上競技大会  
8月22日～24日 高知市設プール
  8. 第3回日本泳法大会  
8月25日 奈良 天理プール
  9. 第9回全国勤労者水上競技大会  
8月30日31日 長野 野沢プール
  10. 第4回日本中学校通信競技大会  
8月31日 全国(各府県会場)
  11. 第34回日本学生選手権水上競技大会  
9月5日～7日 神宮プール
  12. 第13回国民体育大会水上競技大会  
9月14日～17日 富山 高岡プール  
福野町プール
2. 選手強化事業
  1. アジア大会候補選手競泳合宿練習会(役員7,選手45)  
1月4日～13日 東大プール
  2. " 飛 込 " ( 2, 8)  
" "
  3. " 水 球 ( 4 22)  
1月14日～20日 "
  4. " " 合同  
1月23日～3月31日 Y・M・C・Aプール
  5. " 飛 込  
1月14日～31日 東大プール
6. アジア大会候補選手競泳合宿練習会(役員5,選手62)  
4月1日～10日 別府室内プール
7. " 水球合同 "  
4月1日～10日 東大プール
8. " " 合宿 " ( 4, 22)  
4月11日～21日 野沢プール
9. " 飛込 " " ( 2, 8)  
4月20日～5月2日 "
10. " 水球合同 "  
4月25日～5月6日 東大プール
11. " " 合宿 " ( 2, 14)  
5月7日～11日 都室内プール
12. アジア大会代表選手競泳合宿練習会(役員6,選手36)  
5月12日～27日 "
13. " 飛 込 " ( 1, 8)  
" " "
14. " 水 球 " ( 2, 11)  
" " "
15. 米国派遣選手(競泳)合宿練習会 ( 1, 7)  
6月12日～20日 神宮プール
16. 夏期競泳選手合宿練習会 ( 4, 15)  
8月3日～12日 "
17. 第2回ジュニア指導会 ( 10, 62)  
8月13日～17日 "・中大プール
18. 水泳教室
  1. 北海道, 東北 参加者18人  
7月23日～27日 秋田市営プール
  2. 関 東 54  
7月29日～8月1日 水戸茨城県営プール
  3. 中 部 52  
7月26日～30日 名古屋市豊田プール
  4. 近 畿 65  
7月28日～8月1日 和歌山高野口プール
  5. 中 国 33  
7月21日～25日 広島進徳プール
  6. 四 国 28  
7月25日～29日 松山東高プール
  7. 九 州 男子 35  
7月21日～25日 福岡久留米プール  
女子 12 " 瀬高プール
3. 選手外国派遣及招聘
  1. 外国へ派遣(監督1, 選手男7, 女1)  
6月21日～7月18日 米 国

- ロス招待競技 6月27日～29日  
 ケオ仲間（ホノルル）7月10日～13日  
 2. 豪州チーム招聘（役員2, 選手9）8月7日～25日  
 8月20日 八幡, 8月22日23日 大阪

#### 4. 指導普及事業

1. 日本泳法研究会  
2月22日23日 大伊豆温泉プール
2. シンクロ講習会 参加者 36人  
3月24日～29日 Y・W・C・Aプール
3. 泳法研究会 8  
5月28日～31日 都室内プール
4. 水泳安全講習会 6月30日～7月13日 八地区九カ所  
秋田, 栃木, 三重, 富山, 大阪, 山口, 鳥取, 愛媛, 大分
5. 国民皆泳週間 8月17日～23日 全 国  
(学童水泳大会) 8月20日  
中央会場 東京一橋中プール
6. 泳法研究会(インターバル練習法)11月14日～16日  
日本青年館 都室内プール

#### 5. 建設測定事業

1. 競泳池公認 36プール 「水泳」誌発表
2. プール建設指導
3. 全国各地に測量者派遣

#### 6. 記録発表

1. 世界記録 2. 日本記録 3. 日本新記録 4. 日本国際新記録 5. 日本競泳50傑 6. 日本高校競泳20傑 7. 日本中学競泳20傑 8. 日本飛込10傑 9. 日本高校飛込10傑 10. 日本水球代表チーム

#### 7. 諸会議

1. 代議員会3回 2. 在京代議員会1回 3. 全国理事会1回 4. 在京理事会1回 5. 常務理事会25回 6. 顧問評議員会2回 7. 競泳委員会13回 8. 飛込委員会7回 9. 水球委員会9回 10. 普及委員会16回 11. シンクロ委3回 12. 施設委5回 13. 記録委員会12回 14. 編集委員会4回 15. 学生会関係38回 16. 中学関係7回 17. アジア大会12回 18. 其他37回

#### 8. 刊行物発行

1. 機関誌「水泳」118, 119, 120号 2. 主要競技会要項  
以上  
(志村文一郎)

## 新 役 員

### 新 理 事 ○ 印 常 務 理 事

- 北海道 ○根上 博 川田 稔  
 東 北 瀬川 政雄 田松長次郎 ○吉田勝平  
 関 東 ○勝村 肇 石井辰五郎 池谷君夫  
 神山富雄 石沢羊一 佐本文夫  
 中 部 社本義信 高田秀男 ○古橋広之進  
 近 畿 高島秋介 重松利生 森 好男 木村象雷  
 田口正治 ○友田 信  
 中 国 未 定 ○山村 尙  
 四 国 中山健介 藤尾恒九郎 ○鶴田義行  
 九 州 高木恒夫 飯田寿平 ○村上勝芳  
 学生会 ○奥野 良 ○太田光雄 ○赤樫卓爾  
 ○古谷武良 窪 昭博 堤 育朗 加藤  
 守彦 加藤王一 小野寺 宏 河合 実  
 ○塚田 遙 石田恒信 島田 豊 林  
 年松 斎藤輝夫 平田 覚 竹井昭男  
 高体連 ○菊地 章 広崎格五郎 小山幸雄  
 三宅 廉 岡田正一  
 中体連 山岡二郎 田中 亨  
 会 計 ○志村義久 ○志村文一郎  
 総 務 ○小野四郎  
 外国関係 清川正二 ○清水康男  
 競泳委員会 ○北村久寿雄 ○小柳清志 ○南佳恵  
 ○山田芳美 ○鈴木朝治 ○福山信義  
 阪本响一 芦田拓郎 金田平八郎  
 飛込委員会 ○柴原恒雄 岩佐道雄 川島正之  
 水球委員会 ○小川道郎 鷺田 武 金子 巖  
 普及委員会 内藤 徹  
 日本泳法 ○小林高志 上野徳太郎  
 医 事 ○鞆田幸徳  
 シンクロ委員会 ○串田正夫  
 記録委員会 ○宍道洋一  
 編集委員会 ○栗村中丸  
 施設委員会 ○深谷明俊  
 宮畑虎彦 安永 弘 和田幸一 小柳富男  
 多治見祐孝  
 監 事 渡辺寛二郎  
 小山賢之助

(申合せによる後で決定分も含む)

以上

自 1 月 1 日  
至 12 月 31 日

昭和 33 年度 会計 決算 報告 書

収入の部		科目	支出の部	
予算額 (33年)	決算額		決算額	予算額 (33年)
		<b>経常費の部</b>		
3,000,000	3,000,000	前期繰越積立金		
3,944,939	3,944,939	前期繰越金		
20,000	88,000	加盟分担金		15,000
200,000	170,000	プール公認料		
200,000	125,595	「水泳」誌売上金		
4,800,000	5,072,500	賛助収入		
520,261	671,090	雑収入		
184,800	144,100	未収入金		
	5,000	前未払金	115,000	115,000
		借室料	506,370	510,000
		人件費	1,005,800	1,000,000
		什器備品	181,080	400,000
		会議費	856,918	1,000,000
	31,100	会合費	216,762	300,000
		交通宿泊費	192,955	300,000
		「水泳」誌印刷費	394,110	600,000
		印刷費	188,651	600,000
		通信費	367,289	400,000
		雑費	168,410	150,000
		後期繰越積立金	4,000,000	3,000,000
		オリンピック準備金	4,000,000	
		後期繰越金	3,496,014	3,210,000
13,050,000	13,252,324	経常費合計	15,689,359	11,600,000
		<b>事業費の部</b>		
100,000		プール使用料	919,480	1,000,000
	49,505	競技用品費	436,210	300,000
	2,385	強化費 (競泳飛込水球)	763,443	1,400,000
20,000		普及関係	83,020	150,000
		シメック関係	222,755	250,000
		水泳教室	269,390	200,000
		ジュニア関係	246,004	250,000
		通信競技	29,800	20,000
6,000,000	11,107,195	日本選手権 (含豪州チーム招聘)	4,832,094	3,000,000
	50,000	日本高校大会	3,960	
	380,000	全国勤労者	13,410	
	380,355	国民体育大会	387,800	
		日本泳法大会	380,355	
		外国関係	9,300	
	762,100	選手米国派遣	592,332	
	2,967,162	アジア大会予選	329,830	1,000,000
		同本大会	3,742,484	
6,120,000	15,698,702	事業費合計	13,261,667	7,570,000
19,170,000	28,951,026	総計	28,951,026	19,170,000

自 1 月 1 日  
至 12 月 31 日

昭和 34 年度 会計 予算 書

収入の部		科 目	支出の部	
33年決算額	予 算 額		予 算 額	33年決算額
		経 常 費 の 部		
3,000,000	4,000,000	前 期 繰 越 積 立 金		
	4,000,000	オ リ ン ピ ッ ク 準 備 金		
3,944,939	3,496,014	前 期 繰 越 担 金	15,000	
88,000	200,000	加 盟 分 担 料		
170,000	200,000	プ ー ル 公 認 料		
125,595	200,000	「水 泳」誌 売 上 金		
5,072,500	6,500,000	賛 助 収 入 金		
671,090	500,986	未 収 入 金		
	215,000	未 借 入 料	510,000	506,370
		入 什 器 備	1,100,000	1,005,800
		会 議 合 宿 泊	400,000	181,080
		交 通 宿 泊	1,000,000	856,918
		「水 泳」誌 印 刷 費	300,000	216,762
		印 通 雜 費	250,000	192,955
		日 米 対 抗 ヨ リ 繰 入 金	700,000	394,110
	5,300,000	未 後 期 繰 越 積 立 金	250,000	188,651
		オ リ ン ピ ッ ク 準 備 金	400,000	367,289
		後 期 繰 越 金	200,000	168,410
		後 期 繰 越 金	15,000	
		後 期 繰 越 金	4,000,000	4,000,000
		後 期 繰 越 金	4,000,000	4,000,000
		後 期 繰 越 金	5,552,000	3,496,014
	24,612,000	経 常 費 合 計		18,692,000
		事 業 費 の 部		
		プ ー ル 使 用 料	1,000,000	919,480
		競 技 用 品 費	600,000	436,210
		強 化 費	1,800,000	763,443
		飛 球 一 般	500,000	
		水 球 一 般	500,000	
		普 及 関 係	200,000	83,020
		シ ョ ン ク ロ 関 係	160,000	
		水 泳 教 室	240,000	222,755
		シ ュ ニ ア 関 係	250,000	269,390
		小 学 校 関 係	250,000	246,004
		通 信 競 技	100,000	
	700,000	室 内 選 手 権	30,000	29,800
11,107,195	1,760,000	日 本 選 手 権	350,000	350,000
	300,000	日 本 高 校 者 会	800,000	4,832,094
50,000	50,000	全 国 勤 勞 者 会	300,000	3,960
380,000	200,000	日 本 民 体 育 大 会	50,000	13,410
380,355		日 本 泳 法 大 会	200,000	387,800
		外 国 手 派 遣	350,000	380,355
		選 手 派 遣	750,000	9,300
		選 手 派 遣	500,000	592,332
	3,010,000	事 業 費 合 計		8,930,000
	27,622,000	総 計		27,622,000

## 東北水泳教室

岩手水泳協会理事長

瀬 川 政 雄

真冬の正月と春3月の2回も水泳教室を開くなんてあまり他に類があるまい。しかしこれには少々注釈が必要である。私の泳ぎ初めが7才位だからもう52年間も泳いでいるわけである。盛岡中学校の四年生当時は市から頼まれて1ヶ月30円也の俸給を貰って水泳場の監視をやった。所がこの水泳場は北上川にあって、毎年1~2人の溺死者を出していた。私のプール発願はこの川の水泳事故をなくしたいのとなんとか水泳のレベルをあげたいのが念願であった。こうして東北最初のプールが私の奔走で盛岡市下橋小学校裏にできたのが大正14年7月だった。勿論建設費の3,000円の寄附が半分も集まらないので私が家産を抵当にして銀行から借金し工事費を支払った。プールが出来た喜びで翌大正15年に早大の水泳部を招いて全岩手の対抗競泳を初めて開いた。高石主将を初め木村象雷君や新井、時任君などがやってきた。入場料は1円であった。このプールのできた大正14年に設立したのが岩手水泳協会。そして私が初代理事長となった。しかしその後職業の関係でしばらく岩手県を去らねばならなかった。昭和12年春私は花巻温泉に就職して再び故郷の土を踏んだのが縁となって再び水協理事長に帰任したのが終戦後の昭和24年であった。そして昭和25年秋に待望の冬にも泳げるプールを志戸平温泉に造ったのである。当時は全国でも珍しい真冬の水泳大会を翌昭和26年1月初め行ってそれからこの大会は今年の正月まで9回も続いたのである。真冬の水泳教室というのはこの冬の大会直前1週間毎年行うのが例となった。従来東北でも下位の成績に甘んじていた岩手の水泳界がこの数年来東北のトップレベルに行くようになったのも裏面にはいろいろこんな苦心があったわけである。志戸平での冬の大会は4年前から釜石製鉄プールに会場を変更して行われる事になった。こんな刺戟から釜石地方のレベルがどんどん昇ったのである。このプールは25mだが工場のスチームを通してあるので真冬でも水温30°位に上昇できるという便利なものである。今年の水泳教室は1月5日から大会の前日まで6日間受講者50余名を集めて行われ

た。講師は水連から派遣された早大出身の清光雄二氏であった。大会では前年の自己の最高記録を破った選手が続々出たので水泳教室の効果は矢張りてき面といえるであろう。1位の記録を示すと次の通りであった。

△男子400m自由形阿部紀夫(法政二高) 5分7秒8

△100m背泳 尾組昇(釜石製鉄) 1分11秒4 (大会新)

②佐藤元紀(釜石高) 1分11秒4 (大会新)

△200m平泳 菊池満隆(釜石製鉄) 2分46秒0 (大会新)

△100m自由形 清光雄二(中央公論社) 1分0秒2

△400mメドレーリレー 釜石製鉄(尾組, 菊池, 三留, 谷川) 4分40秒7

△女子400m 柳田恵美子(花巻温泉ク) 7分20秒6

△100m背泳 瀬川静子(同) 1分32秒4

△200m平泳 阿部ナナ子(同) 3分51秒0

△100mバタフライ 川下節子(湯口中) 1分38秒7 (大会新)

△100m自由形 佐藤洋子(宮古高) 1分53秒4

△400mメドレーリレー 花巻温泉ク(瀬川, 阿部, 高橋, 柳田) 6分37秒6 (大会新)

それから春の水泳教室が再び3月25日から志戸平温泉プールで開かれた。講師は水連から派遣された杉原満弘氏(早大卒)で1週間、水温は30°でややあつかった。受講者は約50人最後の31日に記録会を行ったが成績は次の通りであった。

男子—100m自由形伊藤勝敏(黒沢尻工高) 1分11秒

△200m自由形伊藤勝敏 2分36秒4 △200m平泳安恒窓

(同校) 3分23秒5 △100mバタフライ佐藤和則(黒工) 1分29秒4

女子—自由形100m佐藤靖子(高田高) 1分28秒9 △200m

自由形 佐藤靖子(高田高) 3分21秒5 △200m平

泳 森栄子(赤崎中) 3分41秒5 △100mバタフライ

川下節子(湯口中) 1分45秒9 △100m背泳 瀬川静

子(湯本中) 1分32秒2 なおこの記録会で地元の湯口

小学校6年生島山重子(12才)選手が独泳で100m自由

形に1分31秒8の女子小学生として珍らしい好記録を出

した事は特筆されていいであろう。

# 沖繩行報告書

福岡県水泳連盟

理事長 高木 恒夫

- 3月21日午前0時3分 博多駅発 一行 高木、後藤、戸上、大野
- 午前8時40分 鹿児島駅着
- 午後1時30分 出航
- 22日午後5時 沖縄泊港着、直ちに首里プール見学、日本ホテル投宿 関係方面に挨拶廻り
- 23日午前10時 首里プール(25m 8コース) に於てコーチ
- 気温26° 男44名(大学生2, 高校16, 水溫21.5° 中学26) 女11名(高校4, 中学7)
- 後藤 暢 バック, バタフライ, クロール
- 戸上雅雄 プレスト
- 大野 司 クロール
- 以上の泳ぎを説明する。50mビート5本宛, 全員に実施。
- 時間も5時になったので, 実技を終り, 後はインターバル練習に就いて説明。
- 24日午前9時30分 25m, 10回, 50mビート, 午前 気温26° { 10回, 50m, 3回, スター  
水溫22° } トの練習5回, 各種目共通
- 午後 気温23° { 50m, 5回, 50mビート,  
水溫22° } 5回, 特殊種目, 200m,  
自由形400m
- 午後は気温が下がったので, 早目に中止。
- 25日午前の部 50m 8本 50m, ビート 5  
気温25° 本, 200m, 各種目共通  
水溫22°
- 午後の部 ターン練習,  
気温27° 100m 4本(自由形)  
水溫23° 100m 3本(特殊種目)  
50m, ビート 5本
- 夜, 本部より借用のフィルムを見せ説明。非常に役立った。昨年の中沖繩小中学生の大会の写真もその後で写す。盛会である。
- 26日午前の部 25m, 20本, 1組3人にて  
気温25° チーム編成, 記録を平均さ

水溫22° せそれで各人20本リレー  
午後の部 50m, 15本, 2人リレー  
気温26° (男) 50m, 10本, 2人リ  
水溫22° レー (女)  
ビート400m  
100m, ダッシュ自由形  
50m, " 特殊種目

27日午前9時30分より記録会

各人2種目宛。自己最高を出した者6名。他も殆んど昨年記録に来る。

## 競泳強化合宿より歸りて

中京商業水泳部長 鈴木 重孝

相当長い滞京中公私共に、親切にいただき参加した生徒共に、愉快に意義ある合宿生活のできた事を深く感謝しますと共に、今後の御指導御鞭撻を御願い申し上げます。

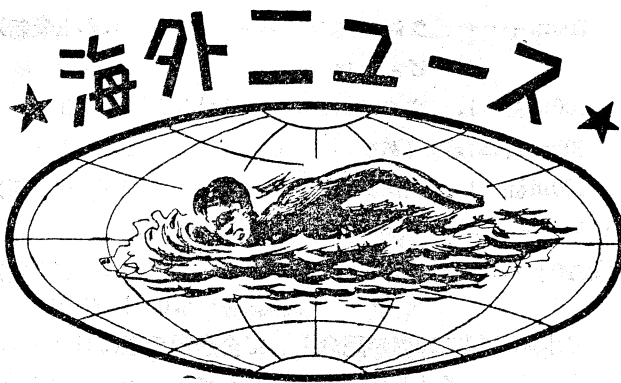
弊校は昨日16日雨中を置かしてプール開きを致し、本年度のスタートを切りました。

合宿参加の崎久保、伊藤の両君はもちろん外2,3名強くなりそうなのがいますので、皆様のお力を借りてウント強くしたいと存じます。部員が80名、一応泳げるのが50名位いますので、いやおうなしに、今度の合宿中採られた練習方法を基準にしてやってゆく方針であります。ただ長距離の方はある程度(これも水溫が17度位になったら現在13度)200, 400のインターバルをやる方針であります。5月の初旬までは短距離、長距離におきましては短は25を何回もやり泳ぎが無駄のないピッチのあがる泳ぎになれば、50を何回もやる方針でいます。長は50を何回もやり、これが身にしみこんだところで、5月中旬まで100又は200をやる方針です。背泳、平、バタは当分自由の短距離に準じます。今後色々な疑問、指導上の事等で、できるだけ交通しますので、御面倒とは存じますがよろしく御願い申し上げます。

合宿中に習得しました事を、遅くとも今月末までにプリントにして、関係方面に流したいと存じます。

## 加盟団体情報

「地方の声」用として加盟団体情報欄を開設しました。本号には岩手水協の「東北水泳教室」と3月高木団長以下、沖繩へのコーチ団派遣に関する福岡水連よりの報告及び中京商高の鈴木コーチの春の合宿練習会より帰校されてからの感想と決意を採録致しました。今後各加盟団体より建設的な御意見、御報告等をどしどしお寄せ下さいますよう、御願い致します。



坂本宗隆

昨年度の記録で未報告の傑れたものをお知らせする。

7/11カリフォルニア州のレインウッド(50m)でM・ローズは1500m自由形に17:46.7の自己最高をマークした。これはブリーの17:52.9(1956年、オリンピック予選)を破るアメリカ新記録であるとともに、コンラッズの17:28.7の世界記録に次ぐ史上第2位のものである。この記録は最近までアメリカはもち論世界各国の水泳関係者にも知られていなかったが、去る1月アメリカ新記録として発表されて世界を驚かせた。

アメリカの女子万能選手S・ルースカは11/14トレジャー島の米海軍基地(50m)で、1哩自由形に21:26.4の世界最高記録をうち樹てた。しかし1哩は世界記録の種目ではなく、またペナント式の計時だろうと思われる。だが1500mの途中計時20:02.4はりっばに世界新記録であり、800mの途中計時10:32.2もこれまたアメリカ新記録である。

年末フォートローダーデール(55y)で110yバタフライにオリンピック・チャンピオンW・ヨーシクと新鋭M・トロイの両選手は1:03.0の同着で世界新記録を作った。現在の世界記録はT・ジェコの1:03.2にである。

豪 州

○ニューサウスウェールズ選手権 シドニー(55y 塩)

男子(1/10~17)		予 決	
110y 自	1. デビット	56.8	56.0
	2. シプトン	56.9	56.4
	3. スタブレズ	57.5	58.2
220y 自	1. コンラッズ	2:07.6	2:02.2 <sup>(m.y)</sup> <sub>(世新)</sub>
		(28.0 58.3 1:30.5)	
	2. デビット	2:10.0	2:06.9
440y 自	1. コンラッズ	4:30.8	4:21.9
		(1:01.3 2:08.4 3:15.5)	

2.	キッセイン	4:44.7	4:39.4
880y 自	1. コンラッズ	9:16.7	8:59.6 <sup>(m.y)</sup> <sub>(世新)</sub>
		(1:03.5 2:11.5 3:19.5 4:27.7)	
		(5:35.5 6:44.2 7:52.8)	
	2. バー	10:06.7	9:36.8
	3. キッセイン	9:51.6	9:38.2
1650y 自	1. キッセイン		19:12.8
	2. ウェインライト		19:28.8
110y 平	1. ギャザコール	1:16.0	1:14.4
220y 平	1. "	2:47.5	2:43.4
110y バ	1. ウイルキンソン	1:04.9	1:03.6 <sup>(豪新)</sup>
	2. ケーブル		1:06.1
220y バ	1. ウイルキンソン	2:31.5	2:28.6
	2. ターナー	2:33.7	2:29.5
110y 背	1. ヘイヤーズ	1:06.6	1:05.1
	2. キャロル	1:08.7	1:06.4
220y 背	1. ヘイヤーズ	2:25.4	2:23.8
	2. キャロル	2:34.9	2:31.1
440y 混	1. ケーブル	5:29.3	5:26.0 <sup>(豪新)</sup>
	2. ウイルキンソン	5:36.3	5:30.3
440y 継	1. マンレー		3:55.4
880y 継	1. バンクスタウン		8:51.0

ジュニア

110y 自	1. バー		1:00.1
220y 自	1. "		2:10.5
	2. ハッテン		2:12.3
440y 自	1. バー		4:41.7
	2. A・ウッド		4:43.3
	3. ハッテン		4:44.3
110y バ	1. ヘイズ		1:07.1
110y 背	1. キャロル		1:07.1

女子(1/5~8)

110y 自	1. コンラッズ	1:05.5	1:04.0
	2. モーガン	1:07.1	1:05.8
220y 自	1. コンラッズ		2:18.7
	2. モーガン		2:23.6
440y 自	1. コンラッズ		4:54.8
		(1:08.5 2:23.2 3:39.0)	
	2. モーガン		5:04.8
880y 自	1. コンラッズ		10:51.4
	2. ヘイワード		11:09.3
1650y 自	1. コンラッズ		19:25.7 <sup>(m.y)</sup> <sub>(世新)</sub>
		(1:09.4 2:25.9 3:43.0 5:00.3)	
		(6:18.4 7:36.7 8:54.9 10:13.0)	
		(11:31.4 12:50.0 14:08.9 15:27.4)	
		(16:47.0 18:06.4)	

110y平	1.	ホーガン <sup>⑬</sup>	1:26.2
	2.	マクギル <sup>⑭</sup>	1:26.9
220y平	1.	ホーガン	3:04.9 3:02.4
110yバ	1.	ベインブリッチ	1:14.1(豪新)
	2.	アンドリュウ <sup>⑭</sup>	1:15.3
220yバ	1.	ベインブリッチ	2:44.9 2:44.4
		(35.3 1:15.2 2:01.1)	
110y背	1.	ネルソン	1:14.7
	2.	ウイルソン	1:17.1 1:17.0
220y背	1.	ネルソン	2:43.5
	2.	ウイルソン	2:47.4 2:44.8
220y混	1.	アンドリュウ	2:51.9

ジュニア

220y自	1.	バーテル	2:25.5
	2.	エパルース	2:28.6
110y平	1.	ホーガン	1:24.9
110yバ	1.	アンドリュウ	1:15.4
110y背	1.	ネルソン	1:15.2

14才以下

110y自	1.	アグニュー <sup>⑬</sup>	1:07.9
	2.	パーテズ	1:08.5

例年新春へき頭を飾るこの競技会は、昨年も数多くの世界新記録を産みだしたが、今年もコンラッズ兄妹によってまたまた新記録が作られた。

○ビクトリア州選手権 1/中～下旬 メルボルン(55y)

男110y平	1.	ハント	1:14.9
女110y自	1.	フレーザー	1:03.2
	2.	コルクホーン	1:04.7
220y自	1.	フレーザー	(1:07.6)2:22.6
	1.	コルクホーン	2:27.7
110yバ	1.	フレーザー	1:15.2

○クインズランド州選手権 1/24～31 ブリスベーン(50m)

男子

100m自	1.	ウエプスター <sup>⑰</sup>	58.8 56.6
	2.	エリクセン	57.7 57.2
200m自	1.	ウエプスター	2:09.7 2:08.4
	2.	マホニー	2:10.4 2:08.5
	3.	リグビー	2:09.8
		ダンスドン	2:09.0
400m自	1.	リグビー	4:38.9
	2.	マホニー	4:46.7
800m自	1.	リグビー	9:46.0

女子

100m平	1.	ラシグ <sup>⑱</sup>	1:22.1(豪新) 1:22.0(豪新)
	2.	ビューレ	1:24.2 1:23.5

200m平	1.	ラシグ	2:57.1(豪新)
	2.	ビューレ	2:58.4
100m背	1.	ネルソン	1:14.0 1:15.8
200m背	1.	〃	2:44.8
200m混	1.	ラシグ	2:46.0(豪新)

1/31 シドニー (55y)

女220yバ	1.	ベインブリッチ	2:43.8(世新)
		(36.0 1:16.0 1:59.0)	

豪水連は創立50周年記念として全豪選手権に日本から山中、増永、アメリカのフォンソルツァ、ルースカの女子選手を招待していた。日本選手は学業の関係で辞退したが、2人の女子選手は長駆参加して強力な豪州陣に伍してなかなかの健闘ぶりを示した。

2/5 ブリスベーン (50m)

男100m自	1.	マホニー	58.4
	2.	エリクセン	58.5
女400m自	1.	コンラッズ	4:54.8
	2.	ルースカ(米)	5:00.7
100m平	1.	ラシグ	1:21.6(豪新)
200m背	1.	フォンソルツァ(米)	2:39.7(〃)
	2.	ネルソン	2:42.1

2/7 シドニー (55y 塩)

男子

110y自	1.	デビット	(25.4) 55.1(世新)
	2.	シプトン	57.1
	3.	スタプレズ	57.7
440y自	1.	コンラッズ	4:19.0 <sup>(m.y)</sup> (世新)
		(1:02.1 2:07.3 3:13.0)	
	2.	キッセイン	4:38.2
110y平	1.	ギャザコール	1:15.2
110y背	1.	ヘイヤーズ	1:04.7
	2.	キャロル	1:07.3

ジュニア

440y自	1.	バー	4:39.0
-------	----	----	--------

女子

220y自	1.	コンラッズ	(1:04.6) 2:15.1
	2.	フォンソルツァ(米)	(1:03.5) 2:18.6
	3.	モーガン	2:23.9
220yバ	1.	ルースカ(米)	(1:13.3) 2:40.3(世新)
	2.	ベインブリッチ	2:44.3(世新)

2/10 メルボルン (55y)

女220y自	1.	フレーザー	2:17.0
	2.	フォンソルツァ(米)	2:18.9
	3.	コルクホーン	2:25.1
110yバ	1.	ルースカ(米)	1:11.5(豪新)
	2.	ベインブリッチ	1:14.9



○全豪選手権 2/14~21 タスマニア島ホバート(55y)

男子

110y 自	1.	コンラッズ	57.0	55.9
	2.	デビット	57.1 (25.4)	56.7
	3.	シプトン	57.7	57.2
	4.	エリクセン	58.7	58.0
	5.	ウエブスター	58.4	58.0
	6.	マホニー	58.7	59.0
220y 自	1.	コンラッズ	2:06.4(59.5)	2:03.3
	2.	デビット	2:09.6	2:09.0
	3.	リグビー	2:10.8	2:11.4
	4.	ウエブスター	2:11.5	2:11.5
440y 自	1.	コンラッズ	4:33.5	4:31.2
	2.	リグビー	4:39.1	4:35.5
	3.	キッセイン	4:39.2	4:39.9
880y 自	1.	コンラッズ	9:43.7	9:29.7
	2.	キッセイン	9:57.4	9:35.0
	3.	リグビー	9:58.3	9:37.4
	4.	オンガー	10:01.7	9:54.1
1650y 自	1.	コンラッズ	18:40.7	18:24.2
	2.	リグビー	18:59.0	18:34.7
	3.	キッセイン	19:03.9	18:46.7
	4.	パー	18:59.9	19:11.8
	5.	オンガー	19:00.4	19:21.5
110y 平	1.	ギャザコール	1:18.9(35.4)	1:14.1
	2.	ハント	1:17.3	1:15.1
220y 平	1.	ギャザコール	2:51.7	2:47.1
110y バ	1.	ウイルキンソン	1:04.3	1:04.3
	2.	ヘイズ⑮	1:09.5	1:06.8
220y バ	1.	〃	2:34.6	2:27.0
	2.	ウイルキンソン	2:35.6	2:34.0
110y 背	1.	タイラ	1:07.5(31.5)	1:04.0
	2.	ヘイヤーズ	1:08.8	1:05.6
	3.	キャロル	1:07.5	1:07.7
220y 背	1.	ヘイヤーズ	2:29.1	2:26.9
880y 継	1.	ニューサウスウエールズ	8:43.6	
		(コンラッズ, パー, ウイルキンソン, デビット)		
440y 混継	1.	ニューサウスウエールズ	4:22.2	
ジュニア				
440y 自	1.	パー	4:34.5	
	2.	オンガー	4:40.1	
	3.	トンプソン	4:41.3	
女子				
110y 自	1.	フレーザー	1:04.0(28.6)	1:01.7
	2.	コンラッズ	1:05.3	1:03.5
	3.	フォンソルツァ (米)	1:03.9	

	4.	コルクホーン	1:05.2	1:05.0
	5.	モーガン	1:07.0	1:06.1
220y 自	1.	フレーザー		2:15.3
	2.	コンラッズ (30.9 1:04.1)		2:17.5
	3.	フォンソルツァ (米)		2:18.5
440y 自	1.	コンラッズ	5:06.6	4:50.2
		(1:07.6 2:20.8 3:45.0)		
	2.	フォンソルツァ (米)		4:58.8
	3.	モーガン	5:09.9	5:05.5
	4.	クリーグ	5:16.8	5:13.1
880y 自	1.	コンラッズ	10:34.3	10:11.4 <sup>(m y)</sup> 世新
		(1:11.8 2:29.9 3:47.9 5:04.3)		
		(6:20.0 7:36.1 8:53.6 10:11.4)		
	2.	ルースカ (米)		10:20.0
	3.	モーガン	10:39.3	10:37.0
	4.	エベルース	11:13.1	10:48.1
	5.	ゼベンブーム	11:19.0	10:59.1
		フレーザー	11:02.9	
110y 平	1.	ラシグ	1:24.0	1:23.3(豪新)
	2.	ビューレ	1:25.5	1:25.3
	3.	ルースカ(米)		1:26.5
220y 平	1.	ラシグ	3:03.4	3:00.8
	2.	ビューレ	3:04.7	3:02.1
	3.	モーガン	3:06.6	3:04.2
110y バ	1.	ルースカ (米)	(33.8)	1:12.5(豪新)
	2.	アンドリュウ	1:14.2 (豪新) (33.8)	1:15.2
	3.	ペインブリッチ	1:15.3	1:16.1
		フレーザー	1:16.8	
110y 背	1.	フォンソルツァ (米)	(34.6)	1:14.5
	2.	ネルソン	1:16.8	1:15.8
220y 背	1.	〃	2:48.4	2:45.8
	2.	ウイルソン	2:48.4	2:46.1
220y 混	1.	ルースカ (米)		2:40.3(豪新)
		(バ 32.8 背 40.8 平 49.8 自 36.9)		
	2.	フレーザー	2:48.4	2:44.4
	3.	ラシグ	2:50.5	2:48.2
440y 継	1.	南豪州		4:25.6
		(フレーザー, パーゲス, ゼベンブーム, クリーグ)		
		(1:01.4世対)		
440y 混継	1.	クインスランド州		5:07.6
		(ネルソン, ラシグ, キングストーン, アグニュー)		
ジュニア				
110y 自	1.	クリーグ	1:05.9	1:06.1
	2.	エベルース		1:07.4
	3.	ゼベンブーム		1:07.7
220y 自	1.	クリーグ	2:24.3	2:23.8

2.	エベルース	2:26.3
110yバ	1. アンドリュー	1:14.7
110y背	1. ネルソン	1:15.6

手ぐすねひいた選手権大会であったが、いざ蓋をあけてみると、ほとんどの選手が不調で、流石の"インターバルの申し子"コンラッツ兄妹も精彩がない。大会直前まで好調だった選手達が揃って急変するとは珍事である。

デビット、フレーザーの男女短距離選手を除いてベテランは全部凋落気味であるが、新人連中が予想以上に伸びてきたので、愁眉を開きつつあった豪州水泳界は、選手権のこの低調さに驚き、悲観、楽観論で沸いている模様である。

コンラッツは短距離にも進出して、常勝デビットを敗り、自由形の個人種目5種目全部に優勝した。これは1949年の故マーシャル以来のことである。またチャプマン、ウインラム及び女子のクラブは明年のローマ・オリンピックに備えて、今シーズンは休養中である。

2/25 メルボルン55y

男子

110y自	1. ウェブスター	57.4
	2. シプトン	58.4
	3. ハンター	58.4

110y背	1. ヘイヤーズ	1:06.5
-------	----------	--------

女子

110y自	1. フレーザー	1:01.9
	2. コンラッツ	1:04.0
	3. コルクホーン	1:04.4

220y自	1. コンラッツ	2:22.1
	2. クリーグ	2:22.8
	3. モーガン	2:23.6

220y平	1. ラシグ	3:01.0
-------	--------	--------

110yバ	1. ルースカ	1:13.5
-------	---------	--------

110y背	1. ネルソン	1:16.3
-------	---------	--------

440y混	1. ルースカ	5:41.1 (m y 世新)
-------	---------	-----------------

(バ:1:15.4 背:1:28.2 平:1:04.6 自:1:16.9)

3/2 ブリスベーン50m

男子

100自	1. コンラッツ	56.9
	2. シプトン	57.6
	3. スタプレス	57.8

400自	1. コンラッツ	4:32.3
	2. リグビー	4:34.8

100バ	1. ヘイズ	1:06.5
------	--------	--------

100背	1. タイラ	1:05.8
------	--------	--------

女子

100自	1. コンラッツ	1:04.5
	2. コルクホーン	1:05.0
400自	1. コンラッツ	5:06.7
200平	1. ラシグ	2:59.5
100バ	1. キングストーン	1:15.4

南 米

4月 ブラジル選手権(50m)

100自	1. ドスサントス	57.8
200自	1. カリオバ	2:14.3
400自	1. "	4:52.1
800自	1. パーセク	10:09.5
1500自	1. "	19:28.6
100平	1. フィルホ	1:17.5
100バ	1. グイマラエス	1:06.0
100背	1. オリベイラ	1:08.9
200背	1. "	2:31.8

当連盟では毎年わが国のランキングを世界各国の水連及び関係方面に送っている。処が最近フランスの有名なスポーツ紙"レキップ"に、日本の昨年度ランキング30位の記録と50傑の平均指数を載せて、日本の30位までに入り得るフランス選手は次の通りと選手数を挙げて、自国選手を鞭撻している。

100自	3	200平	0
200自	2	200バ	1
400自	1	100背	6
1500自	1		

この機会に世界の主要国の選手層について調べてみよう。次の表は昨年度世界ランキング50傑にランクされた選手数である。これは選手層の厚薄に関するものであって、勢力層を表明するものではない点を誤解のないようお願いしたい。

自由形と背泳の上位の大半を占める豪州も選手層においては米、ソにも及ばず4位であることとわが国の断然たる層の厚さに特に留意されたい。

種目	100自	200自	400自	1500自	200平	200バ	100背	計
50位記録	58.5	2:11.5	4:45.0	19:18.5	2:46.8	2:32.7	1:08.6	
日	7	15	15	13	12	22	6	90
ソ	8	9	6	8	10	4	6	51
米	7	7	6	7	2	7	10	46
豪	7	8	8	5	1	2	4	35
英	3	3	3	1	5	3	4	22
東ド	2	1	2	2	1	2	3	13
西ド	1		2	1	4	2	2	12
仏	3	2	1	1	2	2	1	12
以下略	2	1	1	1		1	3	9

# 日本記録証について

## 記録委員会

日本水泳連盟には日本記録証に関する規定が従来よりあったが昨年（8月16日代議員会）この規定を次の通り改正，同日現在これに該当する472氏（男子253，女子219）に対し日本記録証を贈呈した。

### 日本記録証規定（抜萃）

- 1 日本新記録（公認決定のもの）を作った選手に対しては日本記録証を贈呈する，リレーはチームのメンバー各人に1枚宛贈呈する。
- 2 同年度に1種目に2回以上の記録を作った選手に対しては，その最高記録1個に対してのみ本証を贈呈する。
- 3 本証には次の事項を記載する  
種目，時間，姓名，大会名，期日，場所

- 4 本証は再発行しない

附則 昭和32年度までの記録に対しては1種目につき，その選手の最高記録1個に対してのみ本証を贈呈する。以上

以上に該当された方々は当時，何人も到達し得なかった日本水泳最高の榮譽を獲得し，後進に目標と激励とを与えられ，日本水泳の名声を世界に高められたその功績は実に偉大なもので永久に日本水泳界に忘れることのできない方々である。

ここに全員を列記して，その功を讃えたい。なお本号には紙面の都合により男子のみ掲載し女子は次号にゆづったので，この点御諒承願いたい。

## 受賞者

## 男子の部

種目	氏名	所属	時間	月日	種目	氏名	所属	時間	月日
50m自由形	鈴木弘	日大	27.4	大正14	300m自由形	鈴木弘	日大	2:06.8	27
	斎藤巍	洋立大	26.8	"		武村清	日本	3:42.4	5
	高石勝	男稲泳会	26.4	6		杉本盛	日大	3:38.2	7
	宮本武夫	早大	26.2	8		大横田勉	明大	3:37.2	7
	遊佐正憲	日大	26.0	8		牧野正藏	稲泳会	3:32.2	8
	竹村公良	早大	25.8	9		根上博	立大	3:32.0	10
	高橋成夫	"	25.8	10		新井茂雄	"	3:30.8	13
	田口正治	立大				古橋広之進	日大	3:20.8	23
100m自由形					400m自由形				
	高石勝	男早大	59.4	大正14		高石勝	男早大	5:03.4	大正15
	宮崎康二	日本	58.0	7		武村清	日本	5:02.4	5
	遊佐正憲	日大	57.2	10		横山隆志	稲泳会	4:56.4	6
	古賀学	日本	57.0	30		大横田勉	明大	4:50.4	7
	谷訥	"	56.4	"		牧野正藏	稲泳会	4:46.4	8
200m自由形						根上博	立大	4:45.2	10
	高石勝	男日本	2:16.8	大正15		古橋広之進	日大	4:33.0	23
	横山隆志	稲泳会	2:15.4	6		山中毅	稲泳会	4:28.5	32
	大横田勉	明大	2:14.6	7	500m自由形				
	遊佐正憲	日大	2:11.2	10		横山隆志	日本	6:22.6	6
	新井茂雄	立大	2:09.6	13		牧野正藏	早大	6:09.8	10
	古橋広之進	大同毛織	2:07.6	26					

種目	氏名	所属	時間	月日	種目	氏名	所属	時間	月日
	天野 富勝	日大	6:07.0	13		入江 稔夫	日本	1:13.2	3
	古橋 広之進	日本	5:55.8	25		河津 憲太郎	明大	1:12.0	6
<b>800m自由形</b>						清川 正二	日本	1:07.2	11
	児玉 博	日大中	11:47.0	大正13		長谷 景治	稲泳会	1:05.6	32
	佐竹 孝	早大	11:25.8	" 14	<b>200m背泳</b>				
	高石 勝男	"	10:48.0	" 15		木村 象雷	早大	2:51.6	2
	横山 隆志	日本	10:25.2	6		入江 稔夫	日本	2:37.8	3
	牧野 正藏	早大	9:55.8	10		清川 正二	東京商大	2:35.8	8
	古橋 広之進	東ク	9:35.5	24		吉田 喜一	早大	2:31.0	12
	山中 毅	早大	9:25.5	32		長谷 景治	稲泳会	2:24.7	31
<b>1000m自由形</b>						富田 一雄	日大	2:23.3	32
	新井 信男	踏水会	14:55.4	2	<b>50m平泳</b>				
	横山 隆志	早大	13:31.2	6		葉室 鉄夫	日大	33.8	14
	武村 寅雄	明大	13:15.2	6	<b>100m平泳</b>				
	石原田 愿	"	13:12.2	7		上野 光三	和歌山中	1:27.8	大正15
	牧野 正藏	稲泳会	12:51.6	8		勝田 忠弥	早大	1:27.0	2
	北村 久寿雄	高知商	12:42.6	8		渡辺 寛二郎	立大	1:26.0	"
	根上 博	セントポール	12:41.8	9		村上 貞夫	松山高	1:25.8	"
	天野 富勝	日大	12:33.8	13		鶴田 義行	明大	1:16.6	6
	古橋 広之進	"	12:29.4	23		小池 礼三	慶大	1:13.0	10
	橋爪 四郎	東京ク	12:14.8	24		葉室 鉄夫	日大	1:12.4	14
	新宅 七郎	五条高	12:11.0	29		(潜)木村 基	城東高	1:10.4	30
<b>1500m自由形</b>						(潜)古川 勝	日大	1:10.4	31
	高石 勝男	日本	21:49.4	大正13		規約変更古川 勝	日大	1:13.3	32
	新井 信男	早大	21:18.4	2	<b>200m平泳</b>				
	武村 清	明大	20:54.0	4		石田 恒信	日本	3:09.2	大正13
	横山 隆志	日本	20:03.4	5		戸田 章	明大	3:07.6	" 14
	牧野 正藏	浜名湾	19:35.2	5		鶴田 義行	日本	2:46.2	7
	北村 久寿雄	高知商	19:08.0	8		小池 礼三	慶大	2:41.2	10
	天野 富勝	日大	18:58.8	13		葉室 鉄夫	日大	2:40.4	12
	橋爪 四郎	東京ク	18:35.7	24		(潜)胡麻 鶴寿	中大	2:40.0	29
	古橋 広之進	"	18:19.0	"		(潜)古川 勝	日大	2:33.2	31
	山中 毅	日本	18:00.3	31		規約変更古川 勝	日大	2:42.0	32
<b>50m背泳</b>					<b>400平泳</b>				
	入江 稔夫	早大	34.2	5		鶴田 義行	日本	6:24.4	3
	片山 兼吉	浜一中	32.6	"		吉村 喜代造	岸和田中	6:19.5	14
	清川 正二	東京商大	30.8	8		小幡 令二	浜一中	6:12.6	"
	児島 泰彦	慶大	30.6	14		藤垣 亮太郎	茨木中	5:56.4	15
	芦田 拓郎	稲泳会	30.4	28		窪 昭博	五条高	5:56.2	29
	梶浦 昇	早大	30.3	31	<b>500m平泳</b>				
<b>100m背泳</b>						鶴田 義行	日本	8:30.8	大正15
	上田 治	茨木水	1:18.0	大正12	<b>50mバタフライ</b>				
	木村 象雷	早大	1:16.6	" 15		大林 嗣生	早大	34.2	14
						佐東 元吉	立命大	32.0	22
						古川 勝	橋本高	31.8	27

種目	氏名	所属	時間	月日	種目	氏名	所属	時間	月日
<b>100mバタフライ</b>					<b>100mバタフライ</b>				
	萩原 孝男	桜泳会	1:12.0	25		真木 昌日	日大	1:45.0	24
	清水 敏夫	三水会	1:11.0	"		丸山 茂幸	"	1:45.0	"
	宇田 久寿秀	日大	1:10.8	"		浜口 喜博	"	1:45.0	"
	田中 守	稲泳会	1:09.8	27		古橋 広之進	"	1:45.0	"
	平山 緯保	桜泳会	1:09.6	"		倉橋 範彦	"	1:44.2	28
	梶川 孝義	稲泳会	1:08.8	"		谷川 禎治郎	"	1:44.2	"
	古川 勝	橋本高	1:08.8	"		後藤 暢	日本	1:42.5	30
	竹内 允	中大	1:08.8	27		鈴木 弘	"	1:42.5	"
	安岡 信雄	桜泳会	1:07.6	29		古賀 学	"	1:42.5	"
	長沢 二郎	早大	1:05.4	29		谷 訥	"	1:42.5	"
	石本 隆	日大	1:02.0	31	<b>400m継泳</b>				
規約変更	石本 隆	"	1:01.0	32		小高 賀茂	早大	4:32.4	大正13
<b>200mバタフライ</b>						石毛 政信	"	4:25.0	" 14
	萩原 孝男	桜泳会	2:38.4	25		西本 竜三	"	4:25.0	"
	梶川 孝義	日本	2:37.8	26		岡田 辰雄	"	4:25.0	"
	山本 正雄	日大	2:37.0	26		金森 丈太郎	茨木水	4:22.8	2
	古川 勝	橋本高	2:34.6	27		奥野 健造	"	4:22.8	"
	長沢 二郎	日本	2:28.4	30		入谷 唯一郎	"	4:22.8	"
	石本 隆	日大	2:19.6	31		丹下 良一	日本	4:21.2	3
規約変更	石本 隆	"	2:22.0	32		森 好男	"	4:21.2	"
<b>50m潜水</b>						清政 武夫	"	4:21.2	"
	柳瀬 勝得	横須賀鎮	34.0	6		早川 貞正	"	4:21.2	"
<b>200m継泳</b>						佐田 徳平	"	4:04.4	6
	入谷 唯一郎	日本	1:54.6	大正12		宮崎 康二	"	4:04.4	"
	鈴木 伝明	"	1:54.6	" "		片山 兼吉	"	4:04.4	"
	小野田 一雄	"	1:54.6	" "		高石 勝男	"	4:04.4	"
	岡田 辰雄	早大	1:53.2	" 14		高橋 成夫	早大	4:03.8	10
	西本 竜三	"	1:52.0	2		牧野 正藏	"	4:03.8	"
	奥野 良	"	1:52.0	"		阪上 安太郎	"	4:03.8	"
	森 好男	"	1:52.0	"		新井 茂雄	日本	3:55.6	"
	佐田 徳平	日本	1:49.8	3		志村 義久	"	3:55.6	"
	松浦 武雄	"	1:49.8	"		平野 亮	"	3:55.6	"
	村松 正一	"	1:49.8	"		遊佐 正憲	"	3:55.6	"
	高石 勝男	"	1:46.8	5		浜口 喜博	"	3:54.2	25
	宮本 武夫	"	1:46.8	"		丸山 茂幸	"	3:54.2	"
	益田 佐武郎	"	1:46.8	"		真木 昌	"	3:54.2	"
	遊佐 正憲	オリ代表	1:46.4	8		古橋 広之進	"	3:54.2	"
	河石 達吾	"	1:46.4	"		鈴木 弘	"	3:46.8	30
	片山 兼吉	"	1:46.4	"		谷 訥	"	3:46.8	"
	五十嵐 伊市郎	早大	1:46.4	"		後藤 暢	"	3:46.8	"
	高橋 成夫	"	1:46.0	10		古賀 学	"	3:46.8	"
	竹村 公良	"	1:46.0	"	<b>800m継泳</b>				
	志村 義久	"	1:46.0	"		佐竹 孝	稲泳会	10:10.0	大正14
	阪上 安太郎	"	1:46.0	"		岡田 辰雄	"	10:10.0	" "
						森 好男	早大	10:04.3	" 15

種目	氏名	所属	時間	月日
	木村 象雷	早大	10:04.3	大正15
	石毛 政信	"	10:04.3	"
	佐田 徳平	日本	9:38.2	"
	新井 信男	"	9:38.2	"
	寺田 享太郎	東部中	9:33.4	5
	田中 一男	"	9:33.4	"
	武村 寅雄	"	9:33.4	"
	宮崎 正二	浜名游協	9:31.4	"
	鳥居 一夫	"	9:31.4	"
	片山 兼吉	"	9:31.4	"
	富樫 誠助	東部中	9:26.6	6
	阪上 安太郎	稲泳会	9:26.6	"
	米山 弘	"	9:26.6	"
	高石 勝男	"	9:26.6	"
	新間 六炳	浜名游協	9:20.8	"
	野田 一雄	"	9:20.8	"
	宮崎 康二	日本	8:58.4	7
	豊田 久吉	"	8:58.4	"
	横山 隆志	"	8:58.4	"
	石原田 愿	"	8:52.2	10
	牧野 正藏	"	8:52.2	"
	根上 博	"	8:52.2	"
	遊佐 正憲	"	8:51.5	11
	杉浦 重雄	"	8:51.5	"
	田口 正治	"	8:51.5	"
	新井 茂雄	"	8:51.5	"
	真木 昌	選抜	8:47.8	23
	橋爪 四郎	"	8:47.8	"
	丸山 茂幸	東京夕	8:45.4	24
	村山 修一	"	8:45.4	"
	古橋 広之進	"	8:45.4	"
	鈴木 弘	日本	8:33.5	27
	浜口 喜博	"	8:33.5	"
	後藤 暢	"	8:33.5	"
	谷川 禎治郎	"	8:33.5	"

### 300m混継泳

	入江 稔夫	日本	3:31.4	3
(平)	河津 憲太郎	"	3:28.2	6
	鶴田 義行	"	3:28.2	"
	高石 勝男	"	3:28.2	"
	秋吉 竜二	日大	3:26.8	10
	葉室 鉄夫	"	3:26.8	"
	吉田 喜一	日本	3:20.8	"
	小池 礼三	"	3:20.8	"
	遊佐 正憲	"	3:20.8	"

種目	氏名	所属	時間	月日
	山本 速水	日本	3:18.2	25
(バタ)	清水 敏夫	"	3:18.2	"
	浜口 喜博	"	3:18.2	"
<b>400m混継泳</b>				
	田中 守	早大	4:23.0	29
	長沢 二郎	"	4:23.0	"
	谷 訥	"	4:23.0	"
	長谷 景治	日本	4:15.7	30
	古川 勝	"	4:15.7	"
	石本 隆	"	4:15.7	"
	古賀 学	"	4:15.7	"
規約変更	富田 一雄	日大	4:17.8	32
	石原 勝紀	"	4:17.8	"

以上の方々のうち、下記の方々は現住所不明のため記録証がお送りできず、水連事務所に保管してあります、万一おわかりの方は御手数乍ら御知らせ下されば幸甚です。姓のかわった方はその旨お書添願います。

### ○印(逝去)

宮本 武夫	上田 治
上野 光三	村上 貞夫
(○) 戸田 章	清水 敏夫
萩原 孝男	梶川 孝義
(○) 柳 瀬勝得	吉村 喜代造
小幡 令二	鈴木 伝明
岡田 辰雄	(○) 佐田 徳平
(○) 小高 賀茂	(○) 石毛 政信
金森 文太郎	奥野 健造
丹下 良一	清政 武夫
早川 貞正	平野 亮
寺田 享太郎	富樫 誠助
秋吉 竜二	山本 速水

# 日本史上競泳100傑

(昭和34年5月20日現在)

## 男子 100m 自由形

順	氏名	所属	時間	生年月日	年令	場所	年月日	大会名
日1	谷 詒	日本	56.4	8-11-19	21	天理	30-8-23	日米奈良
2	古賀 学	早大	56.6	10-4-9	22	神宮	32-9-8	日本学生
3	鈴木 弘	日本	57.1	8-9-18	21	"	30-8-6	日米對抗
日4	遊佐 正憲	日大	57.2	大4-1-20	20	"	10-9-13	全国学生
オ5	田口 正治	日本	57.2	大5-1-6	20	ベルリン	10-8-8	オリンピック
6	新井 茂雄	"	57.7	大5-8-8	20	"	"	"
7	谷川 禎治郎	日大	57.8 <sup>②</sup>	7-12-20	21	神宮	29-8-15	日本選手権
8	浜口 喜博	東京ク	57.8	大15-6-13	23	ホノルル 100m	24-8-28	ハワイ招待
	中谷 庸彦	白水会	57.8	14-11-18	18	神宮	33-8-15	日本選手権
10	後藤 暢	日大	58.0 <sup>②</sup>	9-6-26	21	"	30-9-11	日本学生
オ11	宮崎 康二	日本	58.0	大5-10-15	15	ロス	7-8-6	オリンピック
東	野賢二	中大	58.0	10-12-10	21	神宮	32-9-8	日本学生
横	地森太郎	稲泳会	58.0	10-10-31	22	都室内	33-5-10	アジア選考会
14	石原 勝記	日大	58.2	14-2-2	20	"	34-4-12	室内選手権
15	清光 雄二	山梨県	58.3	8-2-27	24	山梨	32-9-8	三県對抗
	見上 勝紀	中大	58.3	15-11-15	18	都室内	34-4-12	室内選手権
17	清水 健立	日大	58.4	10-2-8	21	神宮	31-9-9	日本学生
	山中 毅	日本	58.4	14-1-18	19	大谷	33-8-20	日豪八幡
	山本 修明	日大	58.4	12-11-2	20	神宮	33-9-7	日本学生
20	河石 達吾	日本	58.6	明44-12-17	20	ロス	7-8-7	オリンピック
	志村 義久	早大	58.6	大2-7-15	22	神宮	10-9-13	全国学生
	佐々木 猛	日大	58.6	大7-11-23	19	振甫	13-6-26	日大対東海
	浜島 明	白水会	58.6	9-1-3	20	神宮	29-8-15	日本選手権
	近藤 至男	立大	58.6	11-5-1	22	"	33-9-5	日本学生
25	山本 新吾	関西大	58.8	6-5-10	21	大阪	27-7-20	関西選手権
	古川 徹	宮之城高	58.8	13-3-30	18	神宮	31-8-12	日本選手権
27	十河 英記	早大	58.9	14-4-8	20	都室内	34-4-12	室内選手権
28	梅本 利三	五条高	59.0	15-11-13	17	天理	33-8-5	国体奈良
29	丸山 茂幸	東京ク	59.1	2-2-14	22	ロス	24-8-19	全米選手権
	川岡 長身	桜泳会	59.1	12-7-23	21	神宮	33-8-15	日本選手権
	藤本 達夫	中大	59.1	15-3-29	18	"	33-9-7	日本学生
	福井 誠	福岡県	59.1	15-2-28	18	高岡	33-9-15	国体実業団
33	真木 昌	日大	59.2 <sup>④</sup>	大13-7-27	24	甲子園	23-9-12	日本学生
34	高橋 成夫	日本	59.2	明45-3-29	20	ロス	7-8-7	オリンピック
	杉浦 重雄	"	59.2	大6-5-10	19	ブタベスト	11-8-22	ブタベスト招待
	古橋 広之進	日大	59.2	3-9-16	20	芸陽高	23-10-18	日大招待

順	氏名	所属	時間	生年月日	年令	場所	年月日	大会名
	箕原友義	桜泳会	59.2	12-3-2	21	神宮	33-8-15	日本選手権
38	遠藤陸夫	法政大	59.3	14-3-16	19	"	33-9-5	日本学生
日39	高石勝男	早大	59.4②	明39-10-14	18	芝大	14-9-20	全国学生
40	野間隆彦	東大	59.4	3-12-25	23	神宮	27-6-20	日本選手権
	三賀森好尙	同志大	59.4	12-5-10	21	大阪	33-8-10	慶大対同大
	金谷雅弘	北陸輕金	59.4	11-2-15	22	神宮	33-8-15	日本選手権
	鈴木英士	中大	59.4	12-6-30	21	"	33-9-7	日本学生
44	田中武立	立大	59.6②	7-2-14	20	"	27-6-26	三大学対抗
45	阪上安太郎	早大	59.6	明45-1-9	21	"	8-9-16	全国学生
	堂崎治好明	大	59.6	8-6-29	21	"	30-6-12	三大学対抗
	松岡信義	白木屋	59.6	7-1-1	23	浜松	30-8-28	全国勤労者
	坂井逸次	早大	59.6	12-6-30	19	神宮	31-9-7	日本学生
	今井昌裕	法政大	59.6	12-3-2	21	"	33-9-7	"
	中村良三	中国	59.6	15-11-16	17	大谷	33-9-28	中国対九州
51	加藤正美	桜泳会	59.7	11-4-29	20	神宮	31-8-12	日本選手権
52	西  拓	駿台ク	59.8②	大15-12-11	24	館山	26-7-21	千葉選手権
	柳瀬吉広	立大	59.8②	10-11-19	20	神宮	31-6-10	三大学対抗
54	平野亮	日大三中	59.8	大7-5-6	17	"	10-8-3	日米予選会
	田中純夫	早大	59.8	5-5-5	23	"	28-9-13	日本学生
	菅毅寿	九州	59.8	11-7-1	19	大谷	33-8-19	日米八幡
	宮本和昭	早大	59.8	11-2-23	20	瀬高	31-7-1	早大対九州
	樋口幸利	立大	59.8	12-6-3	19	神宮	31-9-7	日本学生
59	細間輝喜	立教高	1:00.0③	11-3-30	17	高知	28-9-20	国体高校
60	片岡寅次郎	稲泳会	1:00.0②	大4-2-7	20	神宮	10-10-4	日本選手権
	福井清	早大	1:00.0②	15-1-2	18	"	33-6-8	早慶対抗
62	片山兼吉	明大	1:00.0	大1-10-2	19	"	7-9-25	全国学生
	浜田成亮	中大	1:00.0	13-4-18	20	西京極	33-7-13	立命対中大
	上田尚孝	法政大	1:00.0	13-5-2	20	神宮	33-9-7	日本学生
	山口安司	聖ポール	1:00.0	14-2-19	20	都室内	34-4-12	室内選手権
66	古谷武良	日大	1:00.1	12-10-22	19	神宮	32-8-18	日本選手権
67	本田武次	立大	1:00.2②	大8-8-25	21	マニラ	16-1-12	比島選手権
	上杉猛	慶大	1:00.2②	大15-1-1	22	芸陽高	23-7-13	広島選手権
69	杉本盛日	日大	1:00.2	大3-10-20	19	神宮	9-9-16	全国学生
	太田光雄	聖ポール	1:00.2	大11-4-24	25	"	22-8-9	日本選手権
	木村正立	立大	1:00.2	9-3-14	20	"	29-9-10	日本学生
	粕谷保	中大	1:00.2	9-11-12	19	"	29-9-12	"
	岡田洋一	駿台ク	1:00.2	12-10-17	20	"	33-8-15	日本選手権
	西沢仙次	中大杉並高	1.00.2	15-8-2	18	高知	33-8-22	日本高校
75	寺田大策	長崎県	1:00.3	7-8-4	21	宮崎	29-7-4	九州各県
	荒川八郎	慶大	1:00.3	8-8-8	22	神宮	30-9-11	日本学生
	加藤守彦	明大	1:00.3	12-9-9	20	"	33-9-7	"
	庄司敏夫	千葉県	1:00.3	15-8-26	18	高岡	33-9-15	国体高校



順	氏名	所属	時間	生年月日	年令	場所	年月日	大会名
	林 利博	日大	1:00.3	12-8-11	21	都室内	34-4-12	室内選手権
80	横山 隆志	高知高	1:00.4②大	2-12-24	16	神宮	5-8-16	東西中対抗
	吉村 健三	明大	1:00.4②	7-1-31	19	"	26-9-14	日本学生
	吉岡 清吉	慶大	1:00.4②	7-5-17	20	"	27-9-14	"
	北原 一彦	伝習館高	1:00.4②	14-7-11	17	石橋	32-6-16	日大対九州
	蒲地 徹志	久留米大	1:00.4②	12-12-6	20	神宮	32-9-6	日本学生
85	豊田 久吉	日大	1:00.4	明45-1-2	20	"	7-9-25	全国学生
	仲村 武平	立大	1:00.4	4-7-27	21	"	25-9-17	日本学生
	青山 幸郎	三水会	1:00.4	7-11-23	18	中大	26-7-22	東京選手権
	井原 孜	聖ポール	1:00.4	8-11-7	18	神宮	27-6-22	日本選手権
	竹内 允	白水会	1:00.4	7-6-16	21	"	28-8-1	"
	増田 勲	日大一高	1:00.4	12-10-25	17	"	30-6-19	東京憲法
	青木 行義	BSタイヤ	1:00.4	9-9-15	23	石橋	33-8-10	福岡勤労者
92	杉本 汎史	日大	1:00.5	14-9-23	19	都室内	34-4-12	室内選手権
93	長谷川 卯佐美	修道中	1:00.6③大	4-5-21	18	築港	28-8-20	西部中学
	井上 茂	国大	1:00.6③大	4-5-18	20	神宮	10-8-5	日米予選会
95	白井 克郎	宮崎県	1:00.6②	13-1-14	19	旭化成	32-7-14	九州各県
96	五十嵐 伊市郎	早大	1:00.6	大2-3-29	23	神宮	11-9-19	日本学生
	本山 昌平	桜泳会	1:00.6	7-3-27	20	"	27-6-15	全国予選会
	石本 隆	"	1:00.6	10-4-6	19	"	29-8-15	日本選手権
	坂本 幸盛	八幡製鉄	1:00.6	3-1-17	26	高知	29-8-25	全国勤労者
	長島 務	日大豊山高	1:00.6	11-12-30	17	神宮	29-8-29	国体東京
	久保田 貞男	八幡製鉄	1:00.6	10-3-4	21	旭化成	32-7-14	九州各県
	鈴木 国城	中大	1:00.6	12-4-22	20	神宮	32-9-6	日本学生
	林 正夫	修道高	1:00.6	16-1-22	17	高知	33-8-22	日本高校
	竹本 昭和	高知商高	1:00.6	16-1-28	18	都室内	24-4-12	室内選手権

陸上競技の大正、昭和の100傑が新聞等に発表されたので、競泳の100傑も水泳に興味を持たれる方々や記録を研究されている方々の御参考に供した方がよいのではないかと御意見があったので、ここに発表する次第。

最初本誌が月刊を目標とされている話だったので、少し詳細に書き過ぎて男子100自由形だけで割当頁数に満ちてしまったが、次号からは同じ頁数で2種目位発表できるようにしたいと考えている。

発表を予定している種目は男子、自由形100, 200, 400, 800, 1500, 背泳100, 平泳200, バタフライ200, 女子は50傑で自由形100, 200, 400, 背泳100, 平泳200, バタフライ100の各m, 14種目であるが、他の種目も機会あれば是非載せたい。

記録は昭和34年1月1日現在までは全部日本水泳連盟の公認記録を採っているが、発表のその日現在の100傑

表にしたいと思うので、年末日本水連記録委員会で公認確実と思われる記録は全部入れることにした。従って本号の男子100m自由形には4月の室内選手権の記録が採ってある。

備考

表中◎左肩に(日)とあるは当時の日本記録(世)は世界記録(オ)はオリンピック記録

◎順位は同記録のものは同位とした、但し同じ記録を2回出した者、3回出した者、4回出した者は各々、その上位とした。

◎記録のところに②とあるは最高記録を2回出した者、③とあるは3回、④とあるは4回、但し表には1番はじめに出した月日、場所、大会名のみを記した。

(記録、編集委員 島田桃一郎)

# 主なる大学の卒業生と新入生

## ○日本大学 卒業生

新宅七郎 リッカーミシン  
菅毅寿  
加藤正美  
吉村昌弘 日本炭鉱KK  
浜崎健 本州菱興  
本戸昭彦 久留米市役所  
佐藤耀介 葵食品  
高木弘毅 本州菱興  
宮村元信 新興産業  
飯田桂三 本州菱興

## 新入生

松永健二 鹿本高  
一色讓 日大一高  
中村昌彦 宇和島東高  
篠原豊 日大豊山高  
黒住紀彦 安芸高  
武市啓志 高知高  
中島功 鹿本高  
河田俊輔 宇和島東高  
石津公雄 榛原高  
柴田敏 済々黌高  
房野康滋 山城高  
酒井哲也 城北高  
小笹芳久 福岡工高  
田原和夫 攻玉社高  
岡田良平 高知丸ノ内高  
西山彰一  
伊藤勝 中京商高

## ○早稲田大学 卒業生

太田勝 富士テレビ  
渡辺太郎 中央公論社  
多田友久 家業  
安藤尙之  
飯田昌樹  
堅源之 興福相互銀行

## 新入生

北原一彦 伝習館高  
梅本利三 五条高  
辻本利夫

自由形  
"  
平泳  
"  
"  
バタフライ  
"  
背泳  
"  
"  
水球  
"  
"  
"  
飛込  
"  
"  
"

中川清 愛知学院高 平泳  
佐藤行男 浦和高 "  
横森一三 甲府一高 "  
坂本裕史 岩国高 "  
北村正志 土佐高 "  
奥平恒雄 向陽高 水球  
田辺源一郎 大手前高 "  
称屋吉 神戸高 飛込

## ○中央大学 卒業生

野々下耕嗣 日興証券  
岡本進 朝日生命  
近藤照雄 愛知マグネット  
辻野浩 国民信用組合  
西前義貞 金新建材  
中村隆一  
青山欣且 後紀相互銀行  
東恭弘 湖南交通  
浅沼寛治 興亜証券  
川崎幹夫 スチール黒板  
遊佐孜 家業  
橋本利男 日本タイプライター  
岩崎武夫

## 新入生

中谷庸彦 佐伯鶴城高 自由形  
見上勝紀 修道高 "  
古木輝己 臼杵高 "  
西沢仙次 中大杉並高 "  
浅野純孝 修道高 "  
石田修一 柳井商工高 "  
矢部武己 高知高 "  
望月清一郎 中大杉並高 "  
益永高吉 済々黌高 "  
宮本英 山鹿高 平泳  
神田紀仁 浜松西高 "  
石附昭雄 中大杉並高 "  
小戎紀一 佐伯鶴城高 バタフライ  
三好恭弘 土佐高 "  
佐古紀義 修道高 "  
米村彰芳 済々黌高 水球  
小沢修三 鴨沂高 "  
篠田紀夫 "

西条孝郎	鴨沂高	水球
千秋隆男	山城高	〃
出雲祥一	城北高	〃
横山隆	〃	〃
広田紀男	日大二高	〃
渡辺勉	〃	〃

○明治大学 卒業生

塚本利三郎	リッカーミシン
長島務	日興証券
山下栄隆	埼玉日産自動車
松崎友一	家業
神田義孝	蒲田食堂
川淵雅引	日栄証券
川村浩史	N・H・K
竹下良平	

新入生

中村良三	柳井商工高
田中正紀	宇和島南高
東英明	鹿本高
木村英紀	山鹿高
有賀郁郎	攻玉社高
勝又完一	磐田農高
芝寿	宇和島南高

○立教大学 卒業生

細間輝喜	日本道路
赤坂三芳	太陽生命
近藤至男	勝村建設
平井牧	日興証券
新井道雄	芝本産業
中島常弘	第百生命
鶴岡鉄也	金山印刷
藤丸武	

新入生

林正夫	修道高
清水英利	逗子開成高
鈴木高行	安房一高
小林恒男	大宮高
木曾雄吉	尾道商高
久保田隆雄	桐陰高

○法政大学 卒業生

今井昌裕	三輝工業
------	------

新入生

国分道夫	法政二高
小野寺正志	〃
末永豪	〃

平松斉	倉敷工高	
水上達彦	高松工芸高	〃
泉喜六	山鹿高	平泳
鈴木照正	石巻高	〃
森川昌三	逗子開成高	バタフライ
飯田智康	法政二高	〃
小野寺祥一	岩手高	〃
三藤久司	法政二高	背泳
小林靖明	高瀬高	〃
鈴木常雄	石巻商高	〃
永原新	逗子開成高	〃
竹下昭朗	城北高	水球
寺田文雄	金沢高	〃
篠田有功	津島高	〃
宮本隆幸	門田高	〃
小菅一良	逗子開成高	〃
新藤邦夫	安房一高	〃
井口敏治	法政二高	〃

○慶応義塾大学 卒業生

三井公	日興証券
佐藤武司	大成建設
阪口孝之	慶大大学院進学

新入生

清水啓吾	長崎東高
鈴木紘之	松山東高
陣久夫	多摩高

○成城大学 新入生

広瀬俊之	成城高	背泳
なお庄司敏夫	安房一高	はプリジストンタイヤKKに入社した

「読者」欄開設

読者の方より御意見及び、水泳に関するお問合せ等をお寄せいただき一般愛好者の方に親しみのある「水泳」誌にしたいと考えます。次号より開設いたしたいと思しますので、御投稿下さるよう御願います。

# 連 盟 日 誌

<p>1月 5日 (日) 事務所開く          8日 (木) 常務理事会          9日 (金) 競泳強化合宿練習会始る                    都室内プール 日本青年館          10日 (土) 新春初泳ぎ 都室内プール          12日 (月) 普及委員会          14日 (水) 記録委員会          15日 (木) 成人の日 会計報告書を作る          16日 (金) 常務理事会                    競泳強化合宿練習会終る          19日 (月) 勤労者大会打合せ会 精養軒                    関東学生総務委員会 岸体育館          20日 (火) 水球委員会          21日 (水) 競泳委員会                    会計監査会          23日 (金) 委員長会議 精養軒          24日 (土) 学生代表委員会          25日 (日) 全国理事会 精養軒                    定例代議員会 //</p> <p>2月 2日 (日) 普及委員会          4日 (水) 学生水球委員会          5日 (木) 常務理事会          9日 (月) 飛込委員会</p>	<p>10日 (火) 水球委員会          11日 (水) 記録委員会          12日 (木) 競泳委員会          14日 (土) 飛込委員会          19日 (木) 常務理事会          25日 (水) 神宮プールとの懇談会          28日 (土) 学生実行委員会          3月 1日 (日) 第1次飛込強化合宿練習会始る                    都室内プール          3日 (火) 競泳合宿練習打合せ会          5日 (水) 常務理事会          8日 (日) 第1次飛込合宿強化練習会終る          9日 (月) 室内プール練習打合せ会          19日 (木) 常務理事会          23日 (月) 学生実行委員会          24日 (火) 競泳委員会          25日 (水) 編集委員会                    第2次飛込強化合宿練習会始る                    都室内プール          28日 (土) 学生部会室内選手権推薦会          29日 (日) 競泳強化合宿練習会始る                    都室内プール          31日 (火) 室内選手権申込締切 プロ編成を始む</p>
--	---

## 編 集 後 記

この度新しいメンバーで発足することになりました。今後とも皆様の御叱声をお願い致します。本号は第1回室内選手権大会を中心とした原稿を集録しましたが、今後はできるだけ発行数を多くし御期待に添いたいと思います。

しかし水連の主要行事なり方針に焦点を合せる要があり、多少時期的にズレがあらうかと思っておりますのでその点予め御了承願いたいと存じます。本号より新しい試みとして、外国情報はもち論主な大会があった場合はその記録(ラツプを含めて)をその都度登載することとし、また地方加盟団体からの投稿および読者の方の御意見、水泳に関する照会等を寄せて戴くため次号より「読者」欄を開設しましたから御投稿下さるよう御願致します。

(栗村)

編集委員 (いろは順◎委員長)

金 田 平八郎	多 治 見 祐 孝	高 橋 静 子	上 野 徳太郎	◎栗 村 中 丸
坂 本 宗 隆	三 枝 美貴子	菊 地 章	島 田 桃一郎	島 田 博 史
鈴 木 祐 一				

<p>日 本 水 泳 連 盟 機 関 誌</p> <hr/> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">水 泳</p> <hr/> <p>第 1 2 5 号</p>	<p>昭 和 3 4 年 5 月 2 5 日 印 刷          昭 和 3 4 年 5 月 3 0 日 発 行</p> <p>日 本 水 泳 連 盟</p> <p>編 集 兼 発 行 人 栗 村 中 丸          印 刷 所 株 式 会 社 成 島 印 刷 所          東 京 都 中 央 区 日 本 橋 本 石 町 3 の 4          電 話 日 本 橋 (24) 1701・6509・7082</p>	<p>東 京 都 千 代 田 区 丸 ノ 内 2 - 2          丸 ビ ル 7 2 2 区</p> <p>発 行 並 申 込 所 日 本 水 泳 連 盟</p> <p>電 話 和 田 倉 (20) 3090・4885 番          振 替 口 座 東 京 5 1 7 8 番</p>
---	--	---

# 近代水泳プール循環処理浄水装置

プール築造部を開設致しました

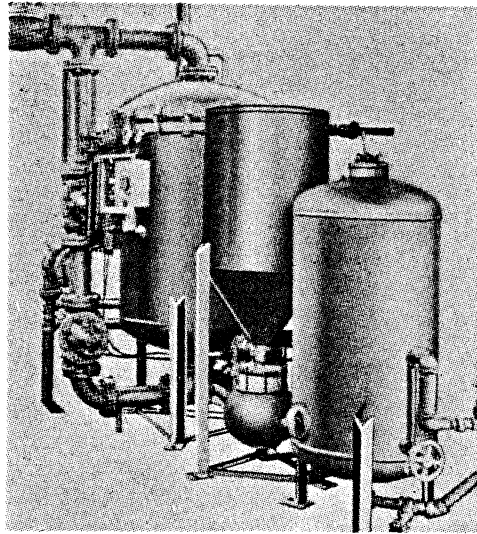
全自動式

及

半自動式

(特許出願中)

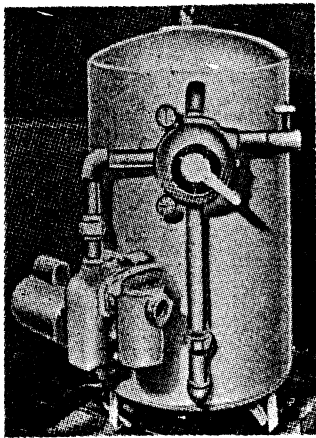
競泳プール用  
娯楽プール用  
学校プール用  
自家用プール用



最も合理的の  
経済敷設にして  
維持管理は  
最も容易であります

幾多の経験に基き各装置は夫々巧妙な設計であります  
製造は弊社専属工場の責任ある製作であります  
御計画に対し我社の経験は各々最も経済的な誤りの無い敷設を提供致します

新型プール用濾過機(手動式)



弊社独特の単一操作弁つき

## 株式会社 水処理センター

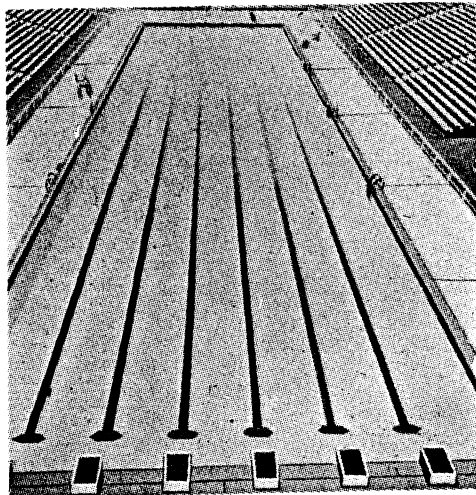
東京都大田区南千束町三一六番地  
(工業大学の東南徒歩五分)

電話 (78)-9352 (56)-7400

製作場 東京都江東区深川枝川町二ノ六

電話 (64)-0276

配管系統の設計  
も致します  
工事も致します



循環水は其の衛生的な純度を維持し得るターンオーバーに基いて完全に確保されて居ます

弊社の技術経験に基く水密コンクリート工事 ！！