



Title	水泳のすすめ
Author(s)	柚本, 裕美
Citation	大阪公衆衛生. 1994, 66, p. 17-18
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83799
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

会 員 の 声

水泳のすすめ

東大阪市健康づくり推進室 柚本裕美

1500m自由形、22分22秒9。平成6年2月に行なわれた第10回近畿マスターズ水泳長距離通信記録会の私の記録である。やっと思いで、22分前半にたどりついた。一流のスイ

----- 会 員 の 声 -----

マーにとっては、ごくありふれた平凡なタイムにすぎないが…

ふとしたキッカケで、本格的に始めたのが4年前の秋。始めの頃は、30分すら切ることができなかつたものである。速い人の泳ぎを見て真似てみたり、ガイドブックを読みあさり練習したせいか、タイムがおもしろいくらい短縮した。

毎年、同時期に大会があり、そのたびに記録を更新してきたのだが、年令のせいもあり最近、限界がみえてきたところであった。

どうすればいかにもっと速く泳げるようになるか？そんなことで悩んでいるとき、「目で見るスイミング」（江隈昭人著、成美堂出版）という本にめぐりあって、目からウロコが落ちたような気がしました。また、来年に向けて自己ベストに挑戦し、タイムが縮まるのが楽しみである。

周知の通り、水泳は、心肺機能を強化し、非常に効果的なエアロビクス運動です。美しいフォームを身につければ、誰でも、無理なく、長距離を泳ぐことができるようになります。仮に、今はほとんど泳げないという状態でも、何とかなると思います。

各人のライフスタイルにあった、無理のない等身大の方法で、あくまで自分のペースで生活の一部として、長くスポーツを楽しむことが、生涯スポーツの本当のあり方だと思いますが、その一つとして、水泳をお勧めします。