

水泳プールでの 重大事故を防ぐ

編集/財団法人 日本水泳連盟
協力/社団法人 日本マスターズ水泳協会

(3) マスターズ水泳キーワード9

中高年、マスターズ水泳大会における重大事故を防ぐことを目的として作成されたのが「マスターズ水泳キーワード9」(表7)⁴⁾です。

これは、日本マスターズ水泳協会の初代会長・北村久寿雄氏(1932年ロサンゼルス五輪金メダリスト)から依頼されて医師、水泳科学研究者等が知恵を集めてまとめあげた語呂合わせによる事故予防の標語です。

このキーワードにこめられた意味は、次のようなものです⁴⁾。

マイペースで、自分の年齢や体力・技術・経験・目標に応じて、ゆったりと大きく泳ぐこと。

進んでメディカルチェックを受けて、普段は何もないけれど、運動やスポーツをすると現れるかもしれない潜在的な身体の異常をチェックすること。

タイムや順位、勝敗ばかりにこだわりすぎると楽しいはずの水泳もかえって「うらみ、ひがみ、ねたみ」(私は、これを高齢者スポーツの“3み”と呼んでいる)を生んだり、無理をしすぎて事故を起こします。あくまで健康づくりのための水泳という認識を忘れないこと。

頭を使って、どうしたらもう少しいいフォームになるか、きれいな動きになるかを考えること。水泳によって全身の血の巡りがよくなり、頭もさえ、他にも案外いいアイデアが浮かぶこともあります。からだも頭も使ってほけ防止。

ずっと前に、あんなにできた、こんなこともできたといつまでも覚えているものです。でも人間の体力は、20歳代を100%とすると、大雑把に言って1年に1%の割合で落ちているのです。意識だけでは学生時代のつもりでも、若さと力は衰えているのです。

睡眠、食欲、便通、顔色、体温、脈拍などの体調は毎日変わります。その日その日の自分の体調に合わせて、水泳の内容、時間、強度を調整すること。

いつも練習している人が、その成果を試すのが競技会であり、試合です。練習やトレーニングをしないで、いきなりレースに出たりすれば、水泳中に泳げる人でもおぼれてしまうのです。

エイここで退く勇気をいつも出せるのが分別盛りのマスターズの水泳です。あと少し、あと少しと無理を積み重ねてしまって、とうとうゴールしたけれど、同時にダウンでも何もなりません。このときだけではないのです。また、次があります。人生は長いのですから。

いい笑顔は、プールの水によく似合います。しかめっつら、怒った顔、悩んだ顔はなくしましょう。水泳で人生を健やかに老いる楽しさを知りたいもの。

マスターズ水泳のますますの普及・発展のためには、自分のからだには自分で注意を払い、決して無理はしないで、大人の水泳を長く楽しむ姿勢が必要でしょう。北村会長が、いつも強調していたように「頑張るまいぞ、頑張るまいぞ」の極意が大切と考えられます。

表7『マスターズ水泳キーワード9』
(日本マスターズ水泳協会、日本水泳連盟医・科学委員会、日本水泳ドクター会議)⁴⁾

マ	：マイペース	ゆうゆう大きな	ストローク
ス	：進んで受けよう	メディカルチェック	
タ	：タイムより	楽しい水泳	健康づくり
1 (ア)	：頭を使って	泳ぎの工夫	
ズ	：ずっと前の	若さと力	あてにせず
す	：睡眠	食欲	体調チェック
い	：いつもの練習	あつてこそ	楽しいレース
え	：エイここで	退く勇気が	大人の選手
い	：いい笑顔	気力も充実	輝く高年