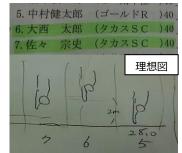
たか、ず新聞



3/18 東京都マスターズの目玉はたろう(ピープル新座)、ささ(ピープル新座)、けんたろう(マッサ朝霞)の100m個人メドレー朝霞市新座市対決。たろうが実力者けんたろうに勝つための作戦は、前半背泳ぎ終わった時点で2 秒遅れ以内で折り返すこと。けんたろう氏の弱点である平泳ぎで抜くしか勝つ方法は無い。あとはクロール勝負というストーリーだ。ささはバッタを1 秒リード、背泳ぎで同着、平泳ぎで粘れればいい勝負となろう。折り返し予想タイムはけん28.0、たろ29.7、ささ29.2。ゴールはさ

さ5.0、たろう4.2、けん3.0~5.0.けんたろう氏の平泳ぎのタイムが未知のため、22秒で泳いでくれればタカス勝機あり。ヨーイドン。バッタは3人ともほぼ同じで折り返した。背泳ぎでぐんぐん差を広げるけん。50m 時点でけん 28.43、たろう 29.86、ささ 29.98。たろうは追い上げ可能な差だ。い



げる!ここで誤算。けんの平泳ぎが想定より遅くない。けんーたろうの差は $1.4 \rightarrow 0.7$ と縮まったが、クロールでは差が縮まらず万事休す。ピープル新座惨敗。先に泳いだにっとは、体重と練習量に比例したタイムを出し、前試合比-1.24の新記録更新。あと30 キロ減する予定なのでしばらくは楽しめそうだ。せきねはというと、3 戦連続で56.1, 56.2, 56.3 となかなか55 秒台に行かない。するとひろし「55.99 を目標にしていたらいつまでたってもこのタイムだ。55.5 いや、思い切って54 秒台を始めから狙って泳ぐべきだ」と。10 円大会では54 秒台を狙うことにするよ。

5 0 はささ、たろうともに新記録。やはりたろうやってきた 2 ヶ月前は 25.67。次は確実に抜かれる。

こぼればなし

にっと「飛び込みがバックプレート付だと何秒速くなるんだろう」せきね「台から離れる時間が 0.03 速くなるらしいよ。飛び出しのスピードも 1割上がって結局 0.04 速いって」にっと「スピードが 1割あがった分は 0.01 しかプラスされないのか」参考資料によると、どちらの飛び込み方を選ぶかを好みとか、自分に合っているということは考えず、科学的にクラウチングのほうが速いのだからこっちで練習せいと述べている。スピード 1割増しなのに 0.01 しか速くなっていないのは、その加速を生かすフォームがなっていないからこれからコーチと選手が、新型スタート台に適応する技術の習得に時間を費やすべきである、と。タカスでももうろそろそ積極的に飛び込みを練習しましょうかね。細い体で 11 秒 0。去年見つけた若い選手の泳ぎがこちら→→→→

2018年3月18日東京都マスターズ 辰巳					
せきね	100m 自由形		56.22		
ひろし	100m 自由形		1.26.8 1		
ささ	50m 自由形		25.76		
	100m 個人メドレー		1.06.60		
たろう	50m 自由形		25.40		
	100m 個人メドレー		1.04.6 1		
にっと	100m 個人メドレー		1.23.32		

赤文字は新記録

4/22 今日は異常に腹に物が貯まっている。そうなったのも昨日 そばを食べすぎたからだ。そばを食べすぎるとガスが大量に腹に 溜まる。そばはさつまいもとおんなじなんだなぁ。朝からトイレ 探し。どこもここもトイレが埋まっている。駐車場、1 階、観覧 席奥。待つのは嫌なので何度も空きを確認に来たが、あきらめて プールに行った。結局プールに一番近いトイレが空いていた。今日は100mに出場しないから急ぐ必要はなかったが、飛び込み練習は絶対にしておきたかった。今日、失敗する要因は2つで飛び込みのミスと蛇行。結局、人が多すぎて飛び込み練習はあきら

めた。ひろしの 25 は平凡なタイムで終わった。最近ひろしはマラソンに夢中でわくわくドームに通うのをさぼっている。かつては無尽蔵の体力があることから"ダイナモ"(自転車の電気をつけるための発電機)という愛称で親しまれていた頃もあったが・・・。老け込むにはまだ早い。2 コメ観戦を楽しむためには、タイム予想をしたほうが良い。ささ(1 分 10、1 分 55、2 分 27.5)、たろう(1 分 9.5、1 分 53、2 分 24.5)

ささ 31.05 37.58 42.56 32.40 たろ 31.05 37.58 44.61 33.53

たろうくん 2 秒以上ベストだけど。前回手を抜いたわけでもないから相当の練習での成果ではないか。半年前まで 27 秒だったのに、ちょっとー。

せきねの今日の作戦は蒙古タンメン中本 辛旨飯を泳ぐ 2 時間 前に食う事。セブンイレブンが駅の反対側にあったので買ってお 湯を入れた。蒙古の秘密は後ほど。練習中のタイムだけでいうと 26. 1→25.7 と 0.4 の差があったので、ミスしなければ 25.0 ぐら いがでる可能性は考えた。しかしいつものパターンでそういう考 えだと確実に25.2だなと思った。ひろしの言葉を思い出した。 だから24.6のつもりでやろう。椅子に並ぶと同じ組のメンバー はデカくて黒くてごっつい。片山くんと曲がらないで泳ぐには前 をずいぶん前から壁を確認してしまう話をした。まちゃんがプー ルの反対側から大きな声でパパーーといっている。ものすごい声 だ。泳ぐ前の呪文「キック細かく、落ち着いてカク、前を見ない」 これを念じながらヨーイドンした。浮き上がりがどんなだったか は覚えていない。隣もまったく見ずにターンの時ほんの少しだけ リードしているというのがわかったくらい。タッチが左手になれ ばいいなと思いながら右の指先で突き刺してゴール。ものすごい 痛い。新記録だ。いつかやろうとしていた「なんもいえねぇ」を 言う場面だったのに、またとないチャンスを逃してしまった。

2018年4月22日短水路大会 千葉国際				
せきね	50m 自由形		24.69	
ひろし	25m 自由形		17.5 1	
	50m 自由形		38.20	
ささ	200m 個人メドレー		2.26.77	
たろう	200m 個人メドレー		2.23.59	

日程	試合	出場	状態	
4月22日	短水路大会 千葉国際	せきね 50 クロ ささ 200 コメ たろう 200 コメ ひろし 25,50 クロ	試合終了	
5月20日	武蔵野市 10円大会	せきね 50,100 /ロ ひろし 50 /ロ 50 平 ささ 100 コメ やまむ 50 /ロ はまじ 50 /ロ おの 50 /ロ すずき 50 /ロ みずの 50 /ロ 虎之介 25 背 50 /ロ	締切済み	
5月26日	短水路大会 熱海	せきね 200 クロ ひろし 200 クロ	締切済み	
6月3日	アテナ	ささ 25 背,50 平 せきね 50,100 平 たろう 200 ケロ	締切済み	
7月29日	都下大会 立川	せきね未決定 ひろし未決定	締切済み	
8月26日?	朝霞市民大会 朝霞2中?		たぶん 7/1	

いいわけ

宿題を忘れたときの最も一般的な言い訳は「やったけど、ノートを忘れ ました。」だと思う。

ただ、この言い訳は滅多に宿題を忘れない人だけに許される言い訳で、 普段から忘れている人が言ったところで「どうせやってないだろ」と決 めつけられるのがオチだ。

そして、実際宿題はやってないだろう。

中学一年の時、塾が一緒だったムラケンという小柄な男は塾の宿題をまあやってこなかった。最初は普通に「忘れました」だったが、先生に注意されると例によって「やったけど、ノートを忘れました」と言った。 先生は「どうせやってないだろ」と思っただろうが実際に言葉に出すことはせず、軽い溜息をついて、呆れていることをアピールした。 僕はそれを見て、もう次は忘れることは許されないなと思った。先生が

爆発する寸前という雰囲気を感じたからだ。 次の授業の時、宿題の箇所をムラケンが指された。「さあどうするムラケ ン、宿題やってきたか?」と僕は思った。

何とムラケンは「宿題はやりましたが、やったところのノートが切れてしまいました」と言った。僕を含めて、クラスのみんなが呆然とした。 おそらくみんな「百歩譲って、ノートが切れてしまったとしても、その部分を持ってくればいいだけだよなあ」と思っただろう。

ここで先生は爆発。「おまえ、いつもやってないだろ! ウソばっかついてんじゃねえよ!どうなんだよ!」と怒鳴り散らした。ムラケンは「どうなんだよ!?」の先生の連呼に「えっ?」「えっ?」と少し涙ぐみながらとぼけ、時間が過ぎ去るのを待った。

これが僕が今まで見た宿題関係の言い訳で一番ひどいものだ。

昨日、中学の時の10人くらいのプチ同窓会みたいのがあって、20年以上ぶりに会った人達や先生と飲みながら話をした。

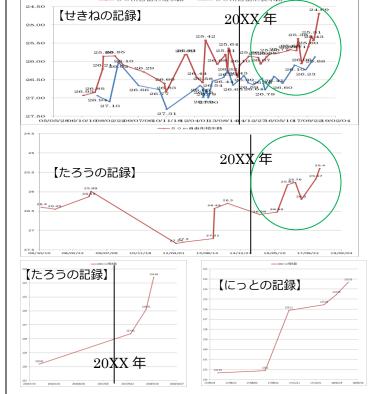
その中でムラケンと近所だった女子が、「ムラケンが今年、難病で体が動かなくなって、ガリガリになって死んだ」という話をした。その女子の実家はムラケンの家の凄く近所で親はまだそこに住んでいて、その親の情報とのことだったのでおそらく真実なんだろう。

僕は驚きこそあったが、不思議と悲しみは無かった。それほど親しいわけではなかったけど、まあ普通に会話はしてたのだが、「うーん・・・」と唸るような気持ちだ。

隣に座っていた草間という男が「俺、林間学校でムラケンにパワーボムやって、先生にすげえ怒られてたんだよ。そしたらさあ、俺、夜40度以上の熱出しちゃって、隔離されたんだよ。あれはバチが当たったんだなあと思ったよ」と言った。僕は「その時のパワーボムが原因でムラケン死んじゃったのかもなあ」と全然笑えない冗談を言った。

伝説の数世主現る

2006 年 11 月 12 日からのせきねのタイムの推移をグラフにしてみると、ある時期(20XX 年)から安定してあがってきた。それまでは上がったり下がったり練習の頻度・強度に比例しただけの結果。たろうのタイムも20XX を境に上昇している。



ついにきました。タカス Tシャツ。なんといい Tシャツ。そしてこの上品 な色。タカスに入会すれ ば今なら 1 枚無料で差し上げます。 赤 or 黒。 オリジナル T シャツの ご用命は、こちら \downarrow \downarrow





せきねけの紹介





左から、せきね功子、文雄、まちゃ美、まちゃ雄

参考資料

競泳のスタート動作の飛び出し技術にバックプレートが及 ぼす影響の科学的知見を 日本水泳連盟 の方がまとめた結

