

# たかす新聞



チームクジラで唯一、自己新記録を出したトラ。おめでとう。うれしそうな顔をしていた。子供の頃のベストはすごくうれしい。ひろしは史上最低記録をたたき出し、ささは調整中、せきねは腰を痛め回転がろくにできない状態。はまじは唐辛子麺を食べたが全く効果なし。全員あがれ！正座だ。良かったのは、りょうの泳ぎだ。ターン抜きのタイムは前半は14.6、後半は16.4。ターンを入れても31.5だ。ターンを練習するだけで1秒以上アップが見込める。来年期待。おのさんに水泳の伝統応援を教えたところ、「せーい！」「せーい！」と気合の応援をしてくれた。応援の様子はひろしの平泳ぎをご覧ください。→



2018年5月20日10円大会結果		
せきね	50m 自由形 (6/36)	25.53 (12.5)
	100m 自由形 (7/38)	56.77 (27.2)
ひろし	50m 自由形 (37/37)	40.20 (18.9)
	50m 平泳ぎ (8/8)	58.56 (26.7)
ささ	100m コメ (1/2)	1.15.97 (14.5 18.1 21.2 21.6)
おの	50m 自由形 (4/5)	34.11 (16.5)
はまじ	50m 自由形 (7/7)	36.06 (15.8)
りょう	50m 自由形 (2/4)	32.68 (14.6)
トラ	25m 背泳ぎ	22.58
	50m 自由形	41.04 (19.1)

短水路個人歴代順位(位/試合数) **赤字は新記録**

## ある作戦

ひろし考「今日の作戦は100~150の力を入れる」  
ラップタイムを見るとひろしは力を最後に残し過ぎる傾向にあるが今回はそれほどあがっていないので出し切ったといえよう。  
せきね考「作戦は、まったく力を入れない法」  
動画を見る限りひどいもんだ。水しぶきがほぼ無く真面目に泳いでいるようには見えない。足はイカのようにくねくねしている。1カキ1キックしているつもりだったが、カキの意識に集中しすぎてぜんぜんできていない。途中、呼吸も忘れる場面もあり苦しくなった。泳ぎだけ見れば2分30くらいかかっているのでは？と思う。しかし予想より速かった。新記録。200mは試合実績13シーズンで5回目。素人の200m自由形だ。今回の作戦でわかったことは200でも50と同じカキをすればよいという事。カキの軌道は50でも200でも同じで、あとは速くカクか、キックを多く打つかで体力を調整。いままでは、50と100以上ではまったく別の泳ぎをしていた。まずは池江がどうかを見てみよう。10月くらいまで100、200の作戦を練る。



2018年5月26日熱海大会結果		
せきね	200m 自由形	29.88 (29.34 32.53 33.00 33.23)
	200m 自由形	33.10 (43.72 54.76 56.59 56.03)

**赤字は新記録**

## 大会の予定

日程	試合	出場	状態
5月26日	短水路大会 熱海	せきね 200加 ひろし 200加	試合終了
6月3日	アテナ	ささ 25 背, 50 平 せきね 50, 100 平 たろう 200 加	締切済み
6月17日 父の日	練馬区民大会	せきね 50 平, 50 加 ひろし 50 平, 50 加 ささ 50 背 にっと 50 平, 50 加	締切済み
7月29日	都下大会 立川	不明	締切済み
8月26日	朝霞市民大会 朝霞2中		7/2 締切

## 無念のリタイヤ

「4.5kmに出る」と僕が本格的に言い出したのは、今年の初めだった。毎年参加している、7月初めの新島の遠泳大会は1.5、3.0、4.5kmとカテゴリーが分かれていて、過去二回は1.5kmに参加し、2年前は灼熱の中、1年前は荒波の中、無事完泳している。プールで行う水泳大会の目的は本来、自分のタイムを縮めていくものだが、僕はあまり興味がなく、自分のベストタイムも何メートルで何分何秒か把握すらしていない。満足いく泳ぎができたかどうかと、仲間と遊んだり飲んだりするのが目的だ。その点、遠泳大会は完泳したときの達成感が心地よく、好きな競技だ。ただ、今さら過去二回完泳している1.5kmを完泳しても達成感を得られないだろうし、3.0kmというのも別の大会で時間はかかったが完泳歴があり、新鮮さに欠ける。感じたことがない達成感を感じてみたい、ZARDの「負けなで」がBGMでかかっているような体験をしてみたいというのが4.5km挑戦の理由だった。実際、海での4.5kmは未知の体験だ。リタイヤも十分ありうるだろう。毎年一緒に参加している友人のひろしに4.5km参加を表明し、一緒に挑戦することを勧めると「段階を踏んでいきたいので、今回は3.0kmで来年は4.5km挑戦する」という返答。僕は「俺らはもう37、38だよ、体力が落ちることはあっても上がることはないよ。ましてひろしは練習すごくしているんだから、絶対やった方がいいよ」と言ったが、反応は歯切れが悪かった。まあ、一人だけ4.5kmに参加して優越感に浸るのもありだなと考えていた5月末、ひろしは突如、4.5km参加を決めた。数ヶ月迷っていたようだが、あえて険しい道を選んだ。

それから約1か月、ひろしはひたすら泳ぎこんだ。週に10kmの泳ぎこみだ。自分にはとても出来ない練習量。友人の関根曰く「悲壮感すらある練習」だった。  
7月6日、いよいよ大会の日。ひろしには十分な練習量からくる自信がみなぎっていた。自分もそこそこ練習していたが、スタート直前になって不安になっていた。自分に言い聞かせていたのは「自然にペースが上がってしまうのでとにかく意識的にゆっくり」ということ、「死ぬよりリタイヤ」という2つだった。ひろしは高見盛のように気合を入ると僕に「じゃあゴールで」と言った。レースがスタートした。ひろしは快調に泳いでいった。僕は無難にゆっくりと泳いだ。3kmを通過した時点で、ひろしは僕の7分前にいるということが他のカテゴリに参加し先にゴールした友人から聞いてわかった。僕の体力は限界に近づいており、いまから追いつくのは無理だった。今はとにかく完泳だ。とにかく必死でゴールをめざし、最後は肩に激痛が走ったが、何とかゴールすることができた。もう2度とやりたくないと思えるキツさだった。ただ、想像以上の達成感があった。僕は健闘を讃えあうべく、先にゴールしたであろうひろしを探したが、近くにはいなかった。友人に聞くと、まだゴールしていないとのことだった。どうやら、途中で気づかぬうちに抜いていたようだ。しかし、待てども待てどもひろしは来なかった。大会本部が慌ただしくなり、ひろしの捜索が始まった。僕らはひろしの無事を祈った。ひろしは沖合約5kmのところまで心無い釣り人が捨てて行った釣りの仕掛けにからまり身動きができなくなっているところを地元漁師に保護された。無事を泣いて喜ぶ僕らの前で、釣り糸と釣り針が体中に巻きついているひろしは恥ずかしそうに「被害にあっている海鳥やウミガメの気持ちかわかったよ」とおどけて言った。ひろし無念のリタイヤだった。僕らは泣き笑いだった。その夜はいつもと変わらないように楽しく飲んだ後、浜で友人が持ってきた花火をやった。花火のクライマックスは数千円するという打ち上げ花火だ。皆が一度花火をやめ、打ち上げを待った。数秒あたりが真っ暗になった後、大きな花火が夜空に上がり、僕らを照らした。皆が花火を見上げ歓声を上げたとき、僕は照らされたひろしの顔に大粒の涙が流れていることに気付いた。僕は涙には気づいていないふりしながら、「ひろし来年もう一丁だな」というとひろしは「段階を踏みたいから来年は3kmにしようかな」と言った。(中村)

## アクアメイツ

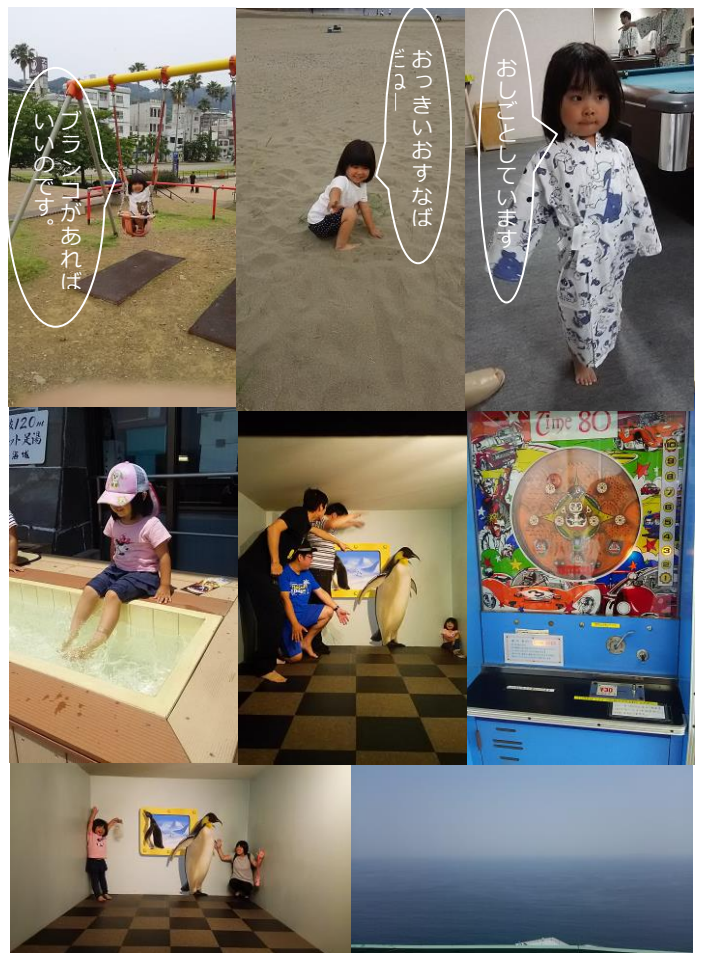
2018年6月3日結果記入欄		
せきね	50m 平泳ぎ	記録: 32"76 ベスト: 2017年4月 32"76
	100m 平泳ぎ	記録: 1'17"00 ベスト: 1991年8月 1'17"00
ささ	25m 背泳ぎ	記録: 14"14 ベスト: 2017年12月 14"14
	50m 平泳ぎ	記録: 37"48 ベスト: 2017年5月 37"48
たろう	200m 自由形	記録: 2'11"92 ベスト: 2016年4月 2'11"92

目標タイム  
せきね 32.56 1.15.50、ささ 13.98 36.25、たろう 2.06.60。100以上の人は、アップ不足が効いてくるのでなんとか、陸でアップ不足を少しでも補えれば良いと思います。体操をしてみよう。

## 熱海旅行

初の熱海大会。ちゅうそん+ひろし+せきねけ3人で出発。5:30に出て、高島平→東名高速→小田原厚木→西湘→真鶴→熱海海岸とすべて有料道路を通り、8:30にはついた。200mと25mがメインの日なので人が少ない。試合は11:30。近くの公園で時間を潰す。朝から、死体を収容する場面に遭遇。試合が終わった後は会場の外の出店で焼き物を食べた。イカ、はたて、サザエ、など。午後の目的は、船に乗る事と、熱海城だった。すると幼児が救命胴衣を着たくないということで、船はあきらめた。熱海城に向かう前に、郵便局巡りの目的で南熱海郵便局へ。その途中に発見した長浜海浜公園というところに行き、砂浜の海岸と巨大幼児遊具で遊んでいるとあっという間に3時になりそのまま宿へ。宿は海がまったく見えない山の中で、リゾートマンションだった。中に小さなゲーセン、卓球台、ビリヤード台、子供の遊び場があり子供には十分な内容。夜はひろしのためにバイキングで、ステーキが食べ放題。ひろしにしては珍しく赤ワイン720ccで酔いが回っていた。せきねは容体がおかしかったのですぐ満腹になり、ステーキはサイコロ1つ食べただけで終わった。食事が終わるとすぐに、幼児が待ちに待った映画のはじまりはじまり。~~~~~ちゅうそんコメント~~~~~  
関根家で「映画」と言われている遊び、5センチほどのトイストーリー等の人形をセリフをつけながら動かす遊びに参加した。まちゃん(3歳女児)が相手だ。まちゃんの好きな設定は少しまかせて男性キャラが女性キャラと仲良くしているのを仲間の女性キャラに嫉妬され、咄められるのが好きだ。私はもっと過激なものを求めてしまい「ジェシー」という女の子が他の仲間と脳天からダイビングヘッドパッドを食らわれ、次々と仲間が倒れていくというストーリーをまちゃんに見せた。最終的には生身の人間であるひろしまでもがジェシーの必殺技に沈んだ。唯一、ポテトヘッドというキャラだけは無類の石頭という設定でジェシーの技を跳ね返し、ジェシーを倒した。まちゃんは暫く驚いたり、困惑したりしていたが、あるタイミングで仲良くしない仲間たちへの怒り、この嫌な設定への怒りが爆発し、持っていたペンギンの人形で全ての人形を叩きのめした。そしてとりあえず「映画」はやめた。数時間後、父親と「映画」を始めたまちゃんはみんなが仲直りするところから始めたいと言った。良い子だなと思った。~~~~~

2日目は、日本一短いロープウェイ→熱海城→トリックアートに行く。熱海城が思いのほかおもしろくて、あっという間に2時間が過ぎていた。地下がゲーセンですべてが無料。ゲームの機種もかなりある。大人は城の歴史をみたりホラ貝を吹いたり、春巻をみたり、レトロパチンコをやったり、江戸なぞなぞをやったり。城の外ではサル回しも見る事ができた。トリックアートもすべて試したかったが、サーッと流して出た。帰りは途中湯河原ガストに寄り、圏央道海老名南→所沢で、4時間かけて帰った。来年も、あるかもしれない。



## 1つずつ

ドルフィンキックはあきらめたわけでは無い。腰が痛いから治るまで休み。12月からやり始めて気づいたことは山ほどあるがその1つ。フィンを使って練習すると足の甲の皮がむけてくるので、皮を保護する防水フィルムを貼って練習していた。しかし、あることに気づいた。普通の人、皮むけなくない？皮がむける理由は、足に力を入れたときに、靴が脱げそうなどになるため、摩擦で皮がむける。理由がわかった。膝から下でしか力を入れていないからだ。膝を曲げないで水中ドルフィンの練習をした。そしたら、全く皮がむけない。1時間フィン装着し続けても皮がむけなかった。1からやり直しだ！

-----タカス教訓-----

- ・練習時間には限りがある。時間があったらキントレもやる。
- ・日々改造に取り組まなければならない。3か月かかるつもりで。
- ・無意識にできるくらいまでやらないと試合できない。
- ・改造をあきらめればいつも同じタイム。
- ・正座をさせるコーチはいない。制限タイムを切らなくてもよい。
- ・EVENの時はずっとフォームを意識しながら泳いでいても良い。
- ・最後の1本Hを120%出すつもりで、1本前のHを80%泳いでいても良い。
- ・メインの練習前に力を出し切ってしまう、メインを死にながらフォーム意識しても良い。
- ・いつの試合でタイムを出さなければいけないというのがないから、焦らなくても良い。
- 1. ささ タカスSC 24.38
- 2. たろう タカスSC 24.65
- 3. せきね タカスSC 24.68
- ・にっとは体重70キロまで落とします。ひろしも。
- ・ケガと病気はしませんように。
- ・やまむが夜勤から昼勤になりますように。
- ・はまじはパチンコ行くな。

## 麺屋東京かとむら 川越店



油そばの店が川越にオープンしました。本川越近くの丸広百貨店の前へんです。おすすめは「極み」の中盛(1050円)。

