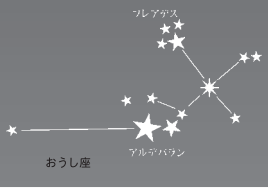

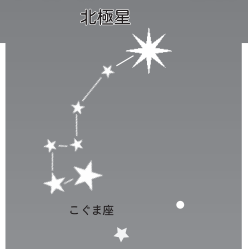

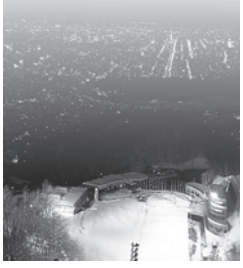

水泳の話

深川医師会 会長　三木田（みきた）　光（あきら）

最初はトレーニングを目的にプールの教室に通い始め、途中から水泳教室に入って４泳法を練習しています。習い始めて15年経過して、たくさんのコーチに指導いただきました。コーチによって教え方、説明、ドリルに違いがあります。それはコーチの目標とする泳ぎに差があること、生徒の実力に差があるからです。いろいろな教えの中で自分の泳ぎにできていないところを考えながら水泳を継続しています。

水泳が上達するために水泳理論について勉強しました。水泳では推進力、抗力（抵抗）、慣性パラメータ（質量と形）により速さ、加速度が決まります。推進力は上肢、下肢の動きにより生成される。抗力には摩擦抵抗、圧力抵抗、造波抵抗からなる。これで大切なのはストリームラインで流線形にすることです。ここでドローインが重要であると理解できました。摩擦抵抗を減らすため2009年ハイテク水着で世界記録が次々と樹立されたが、2010年から禁止され、現在織布の水着がレースに使用されています。推進力を生み出すのは腕のストロークと脚のキック動作です。クロールでは泳ぐスピードの10～15％がキックから生まれ、残りの85～90％が腕のストロークから生まれます。背泳ぎとバタフライではクロールと概ね同じ割合で、平泳ぎではキック動作の貢献がもっと大きいと考えられます。腕も脚もおもに推進抗力、揚力、渦の３つのメカニズムで前に進む力を生み出している。この運動はニュートンの運動の法則（物体の動きには必ず作用と反作用がある）に支えられている力です。水が後ろへ押し出されれば、身体はその反作用で前へ押し出される。従って後ろに押し出される水の量が多いほど、速く動かすほどより大きな推進抗力が生み出される。この推進力を自己最大にするために、自分の目標とする泳ぎに近づくために練習に励んでいます。

「オールブラックス」誕生

遠軽医師会 会長　田中（たなか）　実（みのる）

「オールブラックス」はラグビーを知る人ならすぐに思い浮かぶラグビーニュージーランド代表チームの愛称です。2010年代を中心に世界ランキング１位を維持した強豪チームのユニフォームが黒一色であることからこう呼ばれています（諸説あり）が、今年、遠軽にも「オールブラックス」が誕生しました。全国大会（大阪・花園ラグビー場）に過去12回出場している遠軽高校ラグビー部のユニフォームが、昨年までのオホーツクブルーから黒一色のデザインに一新されたのです。

本家「オールブラックス」のロゴは、ニュージーランド固有種のシルバー・ファーン（シダ）の葉ですが、遠軽高校ラグビー部のロゴは「遠軽ブラックストーンズ」。学生時代にラガーマンだったえんがる町観光協会の渡邊副会長が、国宝「北海道白滝遺跡群出土品」の宣伝と遠軽高校支援を目的に発案したもので、黒曜石の尖頭器をイメージした黒い六角形の中心に町の紋章である北斗星をデザインし、困難に立ち向かう攻撃的なイメージを表現したそうです。今年３月にこのロゴをあしらった新ユニフォームが披露され、見た目はまさに「オールブラックス」です。

私が在校中もラグビーは盛んで毎年ラグビー部員が審判となり、ルールを学びながらのクラス対抗戦もありました。不器用で足も遅いが数あわせで参加させられ、人とぶつかるのは怖いし楕円形のボールは手につかず前に落とし反則をとられる、蹴ろうとすれば不規則な動きに対応できず空振りばかり。仕方なく割り当てられたフォワードのポジションでも、スクラムを組むだけで１回もボールに触らぬこともあり、全く戦力になっていませんでした。現在のラクビー部員は体格も良く、スキー場で走り込むなど厳しい練習も続けています。３年連続の花園出場はもちろん、勝ち上がってシード校と手に汗握るゲームを展開し、全国に「遠軽ブラックストーンズ」を広めてくれることを期待しています。