



# TEAM FLASH

ようこそ、  
我がチームへ

〒121-0831  
東京都足立区舎人 1-16-3  
<http://www.tokyo-marine.net/facilities/toneri.html>

## 東京マリン舎人スイミング

生徒が長く水泳を続けてくれるよう、まずは水泳を好きになってもらう。

1985年の開校以来受け継がれてきた指導方針は、いまも変わらぬままだ。

昨年、インターハイやJO杯で優勝者を輩出するなど、全国大会での好成績に活気づく古豪、東京マリン舎人。コーチたちの温かい視線に見守られながら、子どもたちはのびのびと、かつ真摯に水泳に取り組んでいる。

近年は2世代に渡って通う選手も増えつつある老舗クラブの、近況を聞いた。

文◎直江光信 写真◎井田新輔

東京と埼玉の県境近く、足立区の最北部に位置する東京マリン舎人は、1985年6月に開校された老舗クラブだ。巨大なウォーターライダーで一世を風靡したウォーターパーク「東京マリン」のスイミングスクール部門として活動をスタートし、25年にもおよぶ歴史の中で、多くの好スイマーを輩出してきた。ウォーターパークは2001年に閉園となったものの、スイミング部門は現在別の会社に引き継がれ、79年開校の西新井校、江北校（フィットネスクラブのみ）とともに、当時の名称を残す形で運営されている。

盟友、西新井校が1990年から91年にかけてJO杯D区分（13～14歳）の400mフリーリレーで夏、春、夏と3連覇を果たすなど、かつて輝かしい実績を残した東京マリングループ。その後一時期は全国レベルの栄冠から遠ざかる時代もあったものの、昨年は舎人校がJO杯夏季の女子C区分（11～12歳）200mフリーリレーで



↑練習でもっとも力を入れているのはキック。時にはメニューの5割近くをキックにあてることもあるという  
 ↓水中練習の前のドライランド。ベンチプレスや下半身の筋力トレーニングを取り入れるなど、ウエイトトレーニングにも積極的に力を入れている

優勝を果たし、高校2年の中村克（10年沖縄インターハイ50m自由形優勝）がジュニアパンパシフィック選手権の日本代表に選出されるなど、近年は往時の勢いを取り戻しつつある。

### 子どもの長所を伸ばす指導方針

東京マリン舎人のクラス分けは、年齢と競技レベルによって5段階に分けられている。一般的なクラブの育成コースにあたるのがF1、それに次ぐのがFJクラスで、その上が選手コースとなり、10歳以下の全国大会に出場するレベルがF2、11、12歳から中学生低学年までがF3、トップクラスがF4だ。このうち公認大会

に参加するのはF2以上のクラスで、現在F2には22名、F3に29名、F4には32名の選手が在籍している。

F1からF4を担当する6人の指導者のうち、上の3クラスを受け持っているのは三ヶ田康弘コーチ（F4）、鈴木次男コーチ（F3）、朝倉幸夫コーチ（F2）の3名。ちなみに最年長の鈴木コーチはクラブがオープンして2年目に入校したOBで、全盛時の西新井校で選手コースを指導したベテラン。「追い込むのではなく、子どものいいところを見つけ、伸ばす」という自身の指導方針は、クラブ全体に深く浸透している。

「私自身、決して速い選手ではなかったんです。だからそういう子どもたちにも悲しい思いをさせないように、という気持ちは、いつも持っています」（鈴木コーチ）

またF4を担当する三ヶ田コーチは野球部出身で、社会人になった後もクラブチームでプレーした経歴を持つ。フィットネスコーチを目指すかたわら、幼少時に通っていた東京マリンでアルバイトをしているうちのめり込み、指導者となったユニークなコーチだ。本格的な競泳の経験はないが、「新鮮だし、固定観念がないぶん、人から吸収することができる。それが結果にもつながっていると思います」と鈴木コーチは言う。

練習は通常期が火曜日以外の毎日と土曜日のみ午前午後の2回で週7回、質・量期は2回朝練が加わって週9回。時間的には最初の30分間が陸上でストレッチおよび補強トレーニング、その後水中練習が2時間から2時間半、この他週に2回はウエイトトレーニングを1時間弱行なう。トータル3時間から4時間の練習で距離

チームワークが  
勝因です!

## 2010年全国JO杯夏季 11～12歳区分 200mフリーリレー優勝メンバー

片山友希【中学1年★バタフライ】

「みんなに祝福されているうちに優勝の実感が湧いて、すごうれしかったです。個人種目でJO杯の決勝に残るのが今後の目標です」

林香波【中学1年★自由形、背泳ぎ】

「リレーメンバー以外の仲間も含めたチームワークの良さが、勝因だと思います。水泳の魅力は大会でベストが出たときの達成感です」

津田絵理佳【中学1年★自由形】

「いつも一緒に練習を頑張っているので、団結力が生まれるのだと思います。今後の目標は、もう一度全国JO杯で優勝することです」

押田華澄【小学6年★平泳ぎ】

「マリン舎人は愉快な人が多いですが、練習が始まる前にはグッと集中力が高まって、真剣な顔になる。メリハリがあると思います」

左から片山、林、津田、押田





前列左から布施谷、山口、後列左から石川亮、近藤、中村、石川和

## チームを引っ張ります!

### 布施谷結花[中学2年★]

「高校生を中心にみんなが声を出してくれて、とても活気があるチームです。全中で2種目ともメダルをとることが今年の目標です」

### 山口真奈[高校2年★自由形、個人メドレー]

「コーチが温かく、全員で上を目指せるところがマリン舎人のいいところだと思います。今年は短水路選手権で結果を出したいです」

### 石川亮太[高校2年★]

「マリン舎人に入って、試合に臨む時の気持ち成長しました。今年はクラブ全員が自己ベストを更新する年にしたいと思います」

### 近藤陽紫樹[高校2年★バタフライ]

「個人のレベルが高く、いい練習をできていることが試合につながっています。JO杯A決勝とジャパンオープン出場が今の目標です」

### 中村 克[高校2年★]

「普段は仲がよく、練習ではライバルとして競い合えるのがこのクラブの長所です。あいさつなど人間性を成長させてもらい、それが競技にもつながっていると思います」

### 石川和生[中学3年★自由形]

「兄(亮太)の影響で小学1年からマリン舎人に入りました。2011年は個人でインターハイに出たいです」

は5000~6000mと、内容的には盛りだくさんのメニューが組まれている。

三ヶ田コーチいわく、練習で一番気を付けているポイントは「テクニク」。水中練習の間は選手一人ひとりに目を配り、腰の動きや姿勢、泳ぎのタイミングなどを細かくチェックしているという。

また東京マリン舎人でもっとも重視しているのが「キック」だ。

「水泳の練習で一番キツイのはキック。だからキックの強化は常に意識しています。キックが強ければ後半にボディポジションを上げられる。割合でいえば全体の35%から50%近くをキック練習に充てています」  
(三ヶ田コーチ)

この他、股関節の可動域を広げるためのストレッチや、膝から太ももをしっかり動かすためのドリルワークも数多く取り入れているとのこと。実際ほとんどの選手の場合、キックのタイムが上がればスイムのタイムも上がる傾向があるそうだ。

### 根底のテーマは生涯水泳 大きな夢は日本代表

もっとも、泳力向上だけを求めて選手を追い込むような風潮はどこにもない。子どもの成長に合わせて適切な指導を行なうと同時に、水泳を

選手コースを担当する指導陣。左から三ヶ田康弘コーチ、鈴木次男コーチ、朝倉幸夫コーチ。F2コースを受け持つ朝倉コーチは、「レベルの高い上級コースの選手たちが頑張ることで、下の選手たちの刺激になっています」という



プールは25m×6コース。平成20年に開業した日暮里・舎人ライナーの「舎人駅」から徒歩30秒という抜群の立地だ



メニューの合間に声をかける三ヶ田コーチ。「きつけれど笑顔が出るような練習で、子どもたちのいいところを見つけてあげることを意識しています」

通じて人間性を向上させるということが、クラブに携わるすべての関係者に共通する思想だ。今回の取材でも、年齢に関係なくハキハキとあいさつしてくれる子どもたちの姿が、強く印象に残った。

歴史あるクラブらしく、最近ではかつて選手として活躍したOBたちが親となり、子どもたちを東京マリン舎人へ連れてくるケースも増えつつあるという。まさしくそれは、生涯を通して水泳を続けてもらうというクラブの理念が、しっかりと根を下ろしている証だろう。そうした状況をふまえた上で、三ヶ田コーチは今後の目標をこう語る。

「水泳を好きになってもらうこと、生涯水泳という根底のテーマはこれからも変わりません。一方で、これまでクラブを支えて来られた先輩方の思いを背負っている以上、いつかはウチから日本代表のジャージーを着る選手が出てきてほしい。今後はそうしたシニアレベルの選手を強化できるような環境も、しっかりと整えていきたいと思っています」

上のクラスの選手が好成績を残すことによって下のクラスの選手が刺激を受け、クラブ全体が活気づく。そうしたいい流れは着実に生まれつつある。東京マリン舎人から世界の舞台で活躍する選手が誕生するのも、そう遠い未来の話ではないかもしれない。

