

2014年
10・11月
開催

長崎がんばらんば国体・大会

長崎がんばらんば国体・大会開催に向けて、頑張っている人を、長崎市内で開催される競技を中心にご紹介！
第9回目は水泳（競泳）です！

Swimming すずな 荒木 涼那 選手

(岩屋中学校 2年)

現在、バタフライを専門にしている荒木さんは、バタフライについて、「勢いよく前に進むスピード感や力強さは他の種目よりすごいんです」と語ります。幼い頃から水泳をしていますが、本格的にバタフライを始めたのは2年程前から。ぐんぐんと力をつけ、この夏行われた県中総体では大会新記録をマークし、優勝しました。

練習では、持ち前の推進力を強化するため、根気強く基本動作を反復して、水の抵抗が少ない理想的なフォームに近づけます。また、1日に8,000m、多いときには1週間でなんと6万mもの距離を泳ぎ、持久力を高めます。「スタートからスピードに乗り、後半もスピードを維持したい」と理想のレース運びを語る荒木さん。この厳しい練習が試合での強さを可能にしているのかもしれませんが。

昨年からは全国の強豪選手たちが集まる大会や合宿に積極的に足を運んでいます。「トップレベルの雰囲気を感じて、精神面も強くなってほしい」というコーチの考えからです。最近では全国レベルの選手にも負けたくない、と自分を厳しい練習にも駆り立てます。

「国体では決勝の舞台に」と目標を語る荒木さん。来年の長崎がんばらんば国体で、持ち味のスピード感あふれる泳ぎが見られることを期待します。



しなやかながらスピード感あふれる泳ぎが特長



水泳（競泳）

- 「自由形」「平泳ぎ」「バタフライ」「背泳ぎ」「個人メドレー」の5つの個人種目と、4人が交代で泳ぐ「リレー」「メドレーリレー」の2つの団体種目で速さを競います。



国体は他の大会と比べて長距離の種目が少なく、短・中距離種目に長距離選手が出場することも。短距離の「スピード」と長距離の「スタミナ」、お互いの持ち味がぶつかり合うハイレベルな試合は見どころの一つです。

選手の泳ぐリズムに合わせて観客席からかけ声が掛かり、プールと一体となった応援も競泳会場ならではの光景です。

国体・大会インフォメーション

問い合わせ 国体推進部総務企画課 ☎ 829-1280

「がんばくん」を呼んでイベントを盛り上げよう！

長崎がんばらんば国体のマスコットキャラクター「がんばくん」を呼んで地域のお祭りやイベントを盛り上げてみませんか！ イベントへ出向いて国体のPRとともに盛り上げたり、着ぐるみの貸し出しも行っていきます。貸し出しは無料です。詳しくは国体推進部総務企画課（☎ 829-1280）へお尋ねください。

運動会に「がんばくん」登場！

先日、行われたダイヤモンド保育園の運動会。がんばくんの登場で子どもたちは大盛り上がり。「はばたけがんばくん」のダンスも親子みんなで踊りました！とても楽しい運動会になりました。



特集

市政

長崎市民

プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉・税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集