

達人の小部屋

An expert's room

杉中 宏樹



エグゼクティブフォーラム13期生
アサヒカルピスビバレッジ株式会社 人事総務部長

現在の夢は、今のペースをしっかりと維持しながら、
退職後に個人の日本記録に
チャレンジすることです。

私は現在、千葉県柏市にある「柏洋スイマーズ」というチームに所属しています。チームメンバーは20代後半から80代後半の方まで様々で、総勢80名程の大所帯です。5歳刻みの年齢区分によりそれぞれ自分にあった年代別に競い合うことが出来ますので、自分のレベルで勝負が出来ます。私自身、今は(45歳～49歳区分)に属しています。

スタートは中学1年生

水泳は中学1年生から始めました。部活動を決めるとき、足が遅かったので陸上競技は向きだと考え、単純に水の中なら大丈夫かなと思い水泳部に入部しました。以後、中学・高校・大学での部活動、就職してからは社会人のマスターズチームに所属し、33年間続けています。現在のチームには15年間所属していますが、毎週2回ペースの練習、年6～7回の大会出場をノルマにしています。水泳が上達する秘訣は、練習だけではモチベーションの維持は難しいので、大会に出場して、タイム・順位を競い、その結果を糧にして新たな目標を立てることだと思います。また、水泳の技術は進歩しています。自分達が学生時代に教わった泳ぎ方と、現在の泳ぎ方では、全く違っている所も多くあります。この年齢でまた新しい発見ができ、それが結果に結びつくことが非常に面白感じところでです。



全国マスターズ大会連続15年連続優勝を果たした柏洋スイマーズの皆さん。最後列左が杉中さん

継続したことで得られた、 かけがえのない仲間、将来の夢

私の中では泳ぐことはもはや自分の生活軸になっています。水泳を続けることにより、プライベートだけではなく、仕事面においても励みになっています。一つのことを続けることで、粘り強さが養われますし、また結果が出たときには自信にも繋がります。そして何よりも一番素晴らしい事は、水泳を通じて多くの仲間を得た事です。年齢、性別、職業を問わず、幅広い仲間達との交流は本当に楽しいですし、また自分自身の成長にも繋がっていると感じています。水泳は生涯続けようと思っています。

現在の夢は、今のペースをしっかりと維持しながら、退職後に個人の日本記録にチャレンジすることです。

水泳は持って生まれた才能やセンスより、好き・嫌いで結果が出るスポーツです。泳ぐことが好きな人であれば、年齢に関係なく速く泳ぐことが出来るようになります。「泳ぎたいけれど無理」って思っている人も多いと思いますが、私の周りでは40歳を過ぎてから始めて、今では試合に出ている人も多くいます。皆さんの中で、水泳に興味がある方がいらっしゃいましたら、まずは、コーチの指導があるスクールに通って、教えてもらいながら自分のリズムをつかむことから始めてみては如何でしょう。我流ではなかなか上達しないので、最初はしっかりとした指導をしてもらう方が良いでしょう。その内大会などに出場すると欲が出て、面白くなると思います。



実績

個人成績としては、2010年10月に「男女混合400Mフリーリレー：200歳～240歳区分」に出場し、当時の世界記録を突破しました。男女2名ずつが、一人100M×4名でリレーする種目ですが、メンバーにも恵まれ、また初めての記録樹立ということで、今でも非常に心に残っています。

団体成績としては、私の所属するチームは、スイミングクラブ対抗の全国大会で15年連続優勝を継続しています。



ロンドンパラリンピック100m平泳ぎで金メダルを獲得した
チームメイトの田中康大さんと。左が杉中さん



プロフィール 杉中 宏樹

(すぎなか ひろき)

1989年 大阪府立大学卒業後、アサヒビール(株)入社。名古屋工場総務部、アサヒ飲料(株)人事部を経て、2012年アサヒカルピスビバレッジ(株)人事総務部長(現職)大阪府出身。