フリーダイバー 大井 慎也について

自己紹介

大井 慎也（おおい しんや）

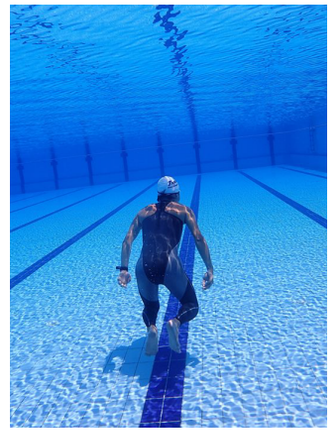
三重県鈴鹿市出身
1978 年 11 月 21 日 生（37 歳）
シレーナ ダイブ＆トレック 代表

沖縄本部町でダイビングインストラクター、
水中ガイドとして活動（2004~2010）

NHK「さわやか自然百景・真栄田岬」水中撮影（2010）

ふるさとを刺激する大人のローカル誌「NAGI」
水中写真・原稿　連載（2013.6~2015.3）

スキューバダイビングインストラクター、
水中写真家としても活動しています。



【2015 スポンサー企業様】
日本アクアラング株式会社 様
伊奈冨神社獅子神楽保存会 様
白子鍼灸接骨院 様
有限会社タウンメイト 様

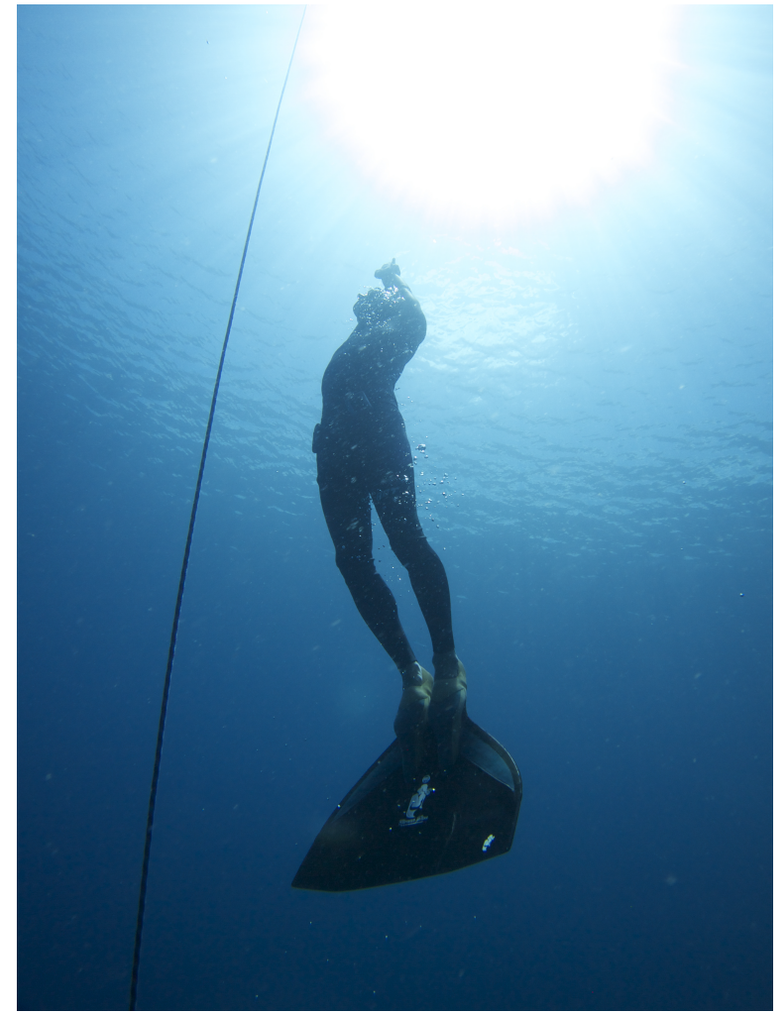
【2015 サプライヤー企業様】
山本化学工業株式会社 様
日本水産株式会社 様

【サポート団体様】
三重大学杉田研究室 様
フリーダイビングチーム無限 様

フリーダイビングとは？

水中で息を止めて行う活動の総称

・フリーダイビング競技
・素潜り漁
・スノーケリング　etc.



フリーダイビング公式競技種目の分類

静的潜水（運動を伴わない）

スタティック（STA）
閉息（息こらえ）の時間を競う

動的潜水（運動を伴う）

ダイナミック（水平潜水）
閉息潜水の距離を競う
（フィン使用・DYN ／素足・DNF）

⇒ **プールで実施の公式種目**

コンスタント（垂直潜水）
閉息潜水の深さを競う
（フィン使用・CWT ／素足・CNF）

フリーイマージョン（垂直潜水）
閉息潜水の深さを競う（ロープを使用・FI）

⇒ **海洋で実施の公式種目**

プール競技説明

スタティック（STA）

閉息（息こらえ）の時間を競う

【ポイントについて】

１秒につき０．２ポイントが加算される

ダイナミック（水平潜水）

ダイナミック・ウィズ・フィン

フィン（足ヒレ）を使用し、閉息潜水の距離を競う

【ポイントについて】

１ｍにつき０．５ポイントが加算される

ダイナミック・ウィズアウト・フィン

素足で閉息潜水の距離を競う

【ポイントについて】

１ｍにつき０．５ポイントが加算される

大会では種目別、または３種目総合で順位が決定する

海洋競技説明

コンスタント ウエイト（垂直潜水）

コンスタント ウエイト・ウィズ・フィン

フィン（足ヒレ）を使用し、閉息潜水の深さを競う
ロープの使用、競技開始後のウエイト量変更禁止

コンスタント ウエイト・ウィズアウト・フィン

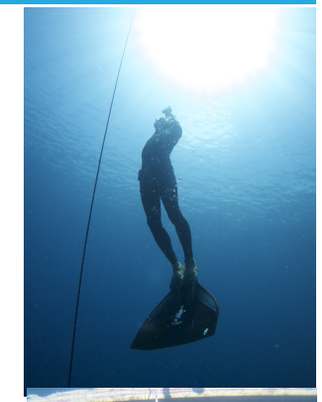
素足で閉息潜水の深さを競う
ロープの使用、競技開始後のウエイト量変更禁止

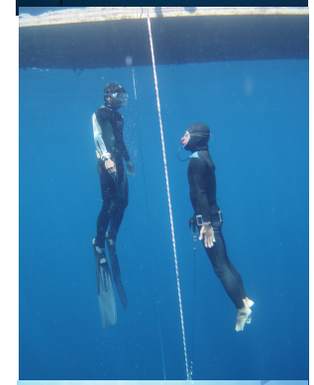
フリーイマージョン（FI）

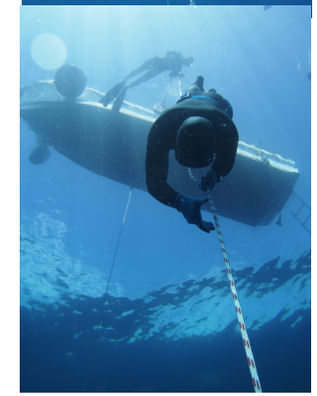
ロープを使用し、閉息潜水の深さを競う

【ポイントについて】
１ｍにつき１ポイントが加算される

大会では種目別、または３種目総合で順位が決定する







競技歴

【公式自己ベスト記録】

スタティック（STA）　6 分 27 秒

ダイナミック ウィズ フィン（DYN）　１８７m

ダイナミック ウィズアウト フィン（DNF）　１２０m

フリーイマージョン (FI)　４０m

【競技・入賞歴】

２０１３年４月	フリーダイビングインドアカップ in 館山（日本選手権）総合６位入賞
２０１４年５月	フリーダイビングインドアカップ in 館山（日本選手権）総合９位
１１月	TFC 真鶴フリーダイビングクラシック 出場
１２月	TrueNorth フリーダイビングインドアカップ in 辰巳　総合３位入賞
２０１５年３月	TrueNorth フリーダイビングインドアカップ in 辰巳 II　総合優勝
４月	フリーダイビングインドアカップ in 館山（日本選手権）　総合３位入賞
６月	Individual AIDA POOL World Championships Belgrade 2015 出場
２０１６年３月	鈴鹿市体育功労賞 受賞
４月	フリーダイビングインドアカップ in 館山（日本選手権）　総合優勝

２０１６AIDA フリーダイビングプール世界選手権 in フィンランド
日本代表として出場が決定しました！

メディア

【テレビ】

２０１５年５月　三重テレビ「きらめき☆三重大学」※You Tube で視聴可能
２０１５年６月　ケーブルテレビ四日市・ケーブルネット鈴鹿「ケーブル News」

【新聞・雑誌など】

２０１５年　５月　三重ふるさと新聞・伊勢新聞
２０１５年　６月　鈴亀ホームニュース・中日新聞
２０１５年　６月　コーチング・クリニック（ベースボール・マガジン社）写真掲載
２０１５年　７月　鈴鹿市市報
２０１５年　８月　鈴鹿 地域みっちゃく生活情報誌 Bellve(ベルブ)
２０１５年１１月　スイミングマガジン (ベースボール・マガジン社)
２０１６年　４月　月刊 Simple

【ラジオ】

２０１５年６月　Suzuka Voice　世界選手権出場についてのインタビュー

【Web 掲載】

山本化学工業様　Facebook ページ
所属チーム『無限』　Facebook ページ

記録の向上に伴い、露出度・注目度は増える

メディア

フリーダイビング日本代表として 来月の世界大会に出場
鈴鹿市出身の大井慎也さん

大井慎也さん

鈴鹿市出身の大井慎也さん（36）が、6月19日～28日にセルビア共和国で開催されるフリーダイビングプール世界選手権に日本代表として初出場する。

フリーダイビングは、水中で、呼吸のための装置を使わずに一呼吸での閉息時間・潜水距離・潜る深度を競うスポーツ。

大井さんは、学生時代はダイビングに縁がなかったが、大人になり沖縄でスキューバダイビングを体験しその面白さに魅了されたのを機に24歳頃から、沖縄でダイビングインストラクターとして働いた。30歳を過ぎて帰郷し、デザイン会社勤務を経て、2011年、ダイビングショップ「Sirena Dive」＝鈴鹿市中江島町＝を開店。

その後、知人の影響でフリーダイビングを始め、まもなく初出場した13年の日本選手権で見事、総合6位になった。翌年の同大会では結果が出せなかったが、この経験をバネに練習を重ね国内大会で総合優勝など好成績を収め、過去2年間の大会での記録により世界選手権出場が決まった。

現在は同店を経営しながら、世界選手権に向け、鈴鹿市内のプールで練習中。また三重大学の研究室の被験者として、低酸素トレーニングも行う。

選手活動のやりがいは記録が伸びることや、周囲の人が応援したり喜んでくれることだという大井さん。

「世界選手権での目標は自己ベストと入賞です。今後、海でのフリーダイビングの記録も伸ばしたい。また三重の企業などスポンサーを増やしていければ。この競技でプロとしてやっていける人が出るよう、選手と地元のスポンサーというモデルケースを作りたいです」と抱負を語っている。

問い合わせは☎鈴鹿059・387・3898へ。

競技歴わずか2年 惨敗に奮起
大井さん（鈴鹿市稲生西）日本代表に
セルビアで19日に開幕 フリーダイビング世界大会

「応援してくれる人のためにお頑張りたい」と話す大井さん

セルビアで19日に開幕するフリーダイビングの世界大会に、鈴鹿市稲生西2のスキューバショップ経営・大井慎也さん（36）が出場します。競技歴わずか2年の新星で「失うものは何もない。応援してくれている人たちに喜んでもらえる結果を残したい」と闘志を燃やします。

フリーダイビングは、さんが出場するのはプ止められているから競技。世界大会で「スタティックアプ競技」があり、大井は、とれだけ息を長く ネアを足れを付けて

蔵本距離を競う「ダイナミック・ウィズ・フィン」、素足で潜水距離を競う「ダイナミック・ウィズ・アウト・フィン」の3種目が実施されます。日本代表は種目ごとに選ばれ、大井さんは3種目全てで出場権を獲得しています。

競技を始めたのは、スキューバショップ（鈴鹿市中江島）を才ープンした2011年の3月。開店祝いに駆け付けてくれた友人から、フリーダイビングのチームを紹介されたのがきっかけでした。

関心はあったものの店の経営に追われ、しばらくは手付かずの状態。ところが練習もそこそこに初出場した13年の日本選手権で、いきなり総合6位に入賞しました。「すく日本代表になれると思ったと翌年も同大会に臨んだところ、全く歯ゴたえない成績で惨敗に終わりました。

ここから一念発起し、仕事を終えてからほぼ毎日、三重交通Gスポーツの杜一プ第に通うように。さらに知人の紹介で低酸素トレーニング（高地トレ）の第一人者、三重大の杉田正明教授の指導を受け、競技に対する理解と力を高めてきました。

大井さんは「もともと人と競うのは苦手で、こんなにも（競技）にはまるとは思っていなかった。でも、応援してくれる人たちがいて、好成績を喜んでくれる人たちがいる。それがうれしい。セルビアでは自己新記録、あわよくば日本記録を目指したい」と話しています。

鈴鹿を競技の中心地に
フリーダイビング 世界大会19日初出場 大井さん

フリーダイビングの世界選手権に初出場する大井慎也さん＝鈴鹿市役所で

フリーダイビングにとって、年齢や性別は、酸素ボンベやシュノーケルを使わずに海やプールに素潜りし、潜水時間や泳いだ距離を競う。大井さんは、友人から「両耳すれば誘われ、二〇二一年末から競技を始めた。

体力よりも精神力や抵抗が少ない効率的な泳ぎができることが大切だという。「運動は得意ではない」大井さん

後、沖縄でスキューバダイビングのインストラクターや、ガイドとしてせるこの競技は性に合った。水中で息をこらえる種目では六分、足ひれを付けて水中を泳ぐ種目では二九九メートル（日本歴代九位）の公式記録を持つ。練習を重ね、競技歴二年余りで今年三月の全国大会で抵抗少ない効率的な泳ぎで、世界大会への切符を手にした。

「自分の経験を生かせば地域の役に立てる、と心に火が付いた。一年八月、ダイビングの店を開いた。「世界から三重に もっと人を招きたい」と、機材の販売よりも、地元漁師と協力して海の幸ツアーなどの仕事で出会った漁師たちに、いけすに被害があって落ち込んでいると聞いた。「自分の経験が、いけすに被害がある。

ほぼ毎晩、閉店後に県内ガイドに力を入れ練習に通う三重交通Gスポーツの杜鈴鹿（鈴鹿スポーツガーデン）のプールは、「今は関東でしか開かれていない公式大会ができるほど施設が充実している。恵まれた環境もあって記録を延ばしてきた」と評する。

鈴鹿を競技の中心地にできれば「もっと県内に人を呼び込める」と大井さん。「そのためにも、世界大会で入賞を狙う」と力を込める。

「自己ベスト出したい」
フリーダイビング プール世界選手権出場 大井さんが意気込み

フリーダイビングプール世界選手権に日本代表で出場する大井さん。手に持つのは大会で使用するフィン＝鈴鹿市中江島町のシレーナダイブで

【鈴鹿】今月十九日から二十八日まで、セルビア共和国で開催の「フリーダイビングプール世界選手権」に、鈴鹿市稲生西二丁目の大井慎也さん（36）が日本代表として出場する。出場向け「調子は良い。大会では自己ベストを出したい」と語った。

フリーダイビングは、素潜りでの閉息時間や潜水距離、深度を競う競技。

大井さんは四年前に知人の誘いがきっかけで、フリーダイビングを始めた。現在は、同市中江島町でスキューバダイビングショップを経営する傍ら、三重大教育学部の杉田正明教授の指導を受けながらトレーニングを重ねている。

これまでに日本選手権で総合三位や六位を獲得するなどの実績を持つ。

世界選手権への出場は、過去二年間の自己ベスト記録により決まった。

大井さんは「自分の記録が伸びていくのは楽しい」と競技の魅力について述べ、日本代表としての意気込みを「緊張はない。各国の代表たちがどれほどすごいのかを見てみたい」と話していた。（蔵城洋子）

元気なひとなかま

大井慎也さん（フリーダイバー）

潜ることが好きで始めました

3年前、あるフリーダイビングチームの代表者の方に、大会に出てみないかと誘われたのをきっかけに始めました。

フリーダイビングはプールで行われる競技で、水中での息を止める時間や、フィンを使った潜水距離、素足での潜水距離を競う3種目競技です。イルカと一緒に泳ぐドルフィンスイムやダイビングなど水と触れ合うことが大好きな私にとって、非常に楽しいスポーツです。

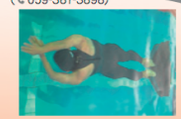
日本代表選手になりました

今年3月の国内大会で総合優勝、4月の日本選手権では3位に入賞することができ、日本代表選手に選ばれました。三重交通Gスポーツの杜鈴鹿のプールで毎日練習し、三重大学で週2回練習を行っています。練習を支えてくれる人たちがいるからこそ安全に取り組むことができています。感謝の気持ちを忘れずに、より良い記録をだしていけるようにこれからも頑張っていきたいと思っています。

見学に来ませんか

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿のプールはフィンをつけて潜ることができます。水温やコースの大きさなども大会の仕様に近いので練習するのには非常に良い環境です。一人でも多くの方に興味を持っていただいて、フリーダイビングに一緒に取り組んでもらえたらと思っています。練習の見学もできますので、取り組んでみたい方はぜひご連絡ください。

（☎059-387-3898）



メディア

平成27年6月11日

フリーダイビング日本代表選手が知事を訪問しました

「Individual AIDA Pool World Championships-Belgrade 2015」（フリーダイビングプール世界選手権2015）大会への出場を報告するため、日本代表選手が知事を訪問しました。

1　日　時　平成２７年６月９日（火）１７時３０分から１７時４５分まで

2　場　所　三重県庁　３階　プレゼンテーションルーム

3　訪問者　フリーダイビングプール世界選手権2015
（敬称略）日本代表　大井　慎也

4　応対者　三重県知事　　鈴木　英敬
　　スポーツ推進局局長　　村木　輝行

記念写真

連絡先／地域連携部　スポーツ推進課
- 担当者：前川
- 電話番号：059-224-2986
- ファックス：059-224-3022
- e-mail：sports@pref.mie.jp

6月12日（金）フリーダイビングプール世界選手権2015出場選手市長表敬訪問

6月11日（木）鈴鹿市役所にて、フリーダイビングプール世界選手権2015に出場される大井慎也選手による末松則子鈴鹿市長への表敬訪問が行なわれます。

こちらの模様をスタッフが取材し、翌日のお昼の生放送番組「めっちゃすずか！」内で放送します。

お楽しみに～

平成27年6月11日(木)

Individual AIDA Pool World Championships Belgrade 2015 出場選手表敬訪問

時間：16時30分　　場所：市長室

来る6月19日から28日にセルビア共和国で開催される、当該大会に出場される大井選手がおみえになりました。健闘を期待しています。

2015.06.12

フリーダイビングプール世界選手権出場

大学時代に友人に誘われ、海の美しさや、そこに集まる人々に魅了され、海に通うようになったという、大井慎也さん。

大学卒業後、沖縄へ移住し、スキューバダイビングの水中ガイドや、水中カメラマンとして活動してきましたが、2011年に、鈴鹿市に戻った際に、友人の誘いで始めたのが、フリーダイビングでした。

プールで行われるフリーダイビングプールには、水中で息を止める時間を競う「スタティック」、足ひれを付け、息を止めて泳いだ距離を競う、「ダイナミック・ウィズ・フィン」など、3種目があります。大井さんは、フリーダイビングを始めて、わずか4ヶ月あまりで、日本選手権で入賞。今年3月の大会では、得意の「ダイナミック・ウィズ・フィン」で、169mという自己ベストを記録し、見事総合優勝。世界選手権への切符を獲得しました。

フリーダイビング日本代表プール個人戦2015 さんが新しい写真2枚を追加しました
作成者: 須川浩司 [?] · 6月18日 0:16 · 編集済み ·

（代表選手紹介その７）
大井 慎也(おおい　しんや)
出場種目:STA,DYN,DNF
公式自己ベスト :STA 6'00" DYN 169m DNF 106m... もっと見る

リーチ3,250人　　投稿の広告を出す

三重大学杉田研 ダイナミック世界記録挑戦プロジェクト』

三重大学杉田教授率いる研究室と合同で、
ダイナミック競技世界記録更新を目指すプロジェクトを、
２０１４年１０月より開始。
週２回、三重大学の施設でトレーニングを行っている。

杉田 正明 教授（写真左上２番目）

三重大学教育学部 保健体育科 教授

三重大学大学院修了後、1991 年から東京大学教養学部助手、東京大学大学院総合文化研究科助手、三重大学准教授を経て、2011 年 4 月より三重大学教授に。日本オリンピック委員会（JOC）情報・医・科学専門委員会委員・第 29 回オリンピック競技大会（中国・北京）日本選手団支援スタッフ、第 15 回アジア競技大会（カタール・ドーハ）日本選手団スタッフ、2010 年 FIFA ワールドカップ日本代表高地トレーナー、三重大学陸上競技部監督などを務める。

世界記録更新に向けた三重大学でのトレーニング

低酸素トレーニング

最大酸素摂取量（VO2max)、赤血球・ヘモグロビンの増加させ、閉息時に体内に取込める酸素の量を増やすこと、低酸素環境・状態への身体の順化を目的とする。

【第１ステージ】2014 年９月～2015 年２月

標高２５００～３０００m 相当の低酸素環境下で、SpO2 を９０％～８５％となるようなトレーニング負荷を設定し、自転車エルゴメーターを用いてトレーニングを行う。

【第２・３ステージ】2015 年４月～９月

標高３０００～３３００m 相当の低酸素環境下で、SpO2 を８５％～７５％となるようなトレーニング負荷を設定し、自転車エルゴメーターを用いてトレーニングを行う。

【第４ステージ】2015 年９月～現在

標高３５００m 相当の低酸素環境下で、SpO2 を７５％～７０％となるようなトレーニング負荷を設定し、自転車エルゴメーターを用いてトレーニングを行う。

⇩

最大酸素摂取量、赤血球・ヘモグロビンともに大幅増加

世界記録更新に向けた三重大学でのトレーニング

EPA（エイコサペンタエン酸）摂取

血液の流れを良くし、体への酸素供給効率をあげる。

Sports EPA（ニッスイ）サプリメント使用。

スタティックトレーニング

SpO2（血中酸素飽和度）低下による意識レベル、呼吸再開からの SpO2 回復時間、心拍数の変化を調査。競技の浮上タイミング、閉息中の身体の状態を知ることを目的とする。

その他

酸化ストレステストと呼ばれる最新の血液検査により、身体の状態を把握し、食事やトレーニングのアドバイスを受ける。

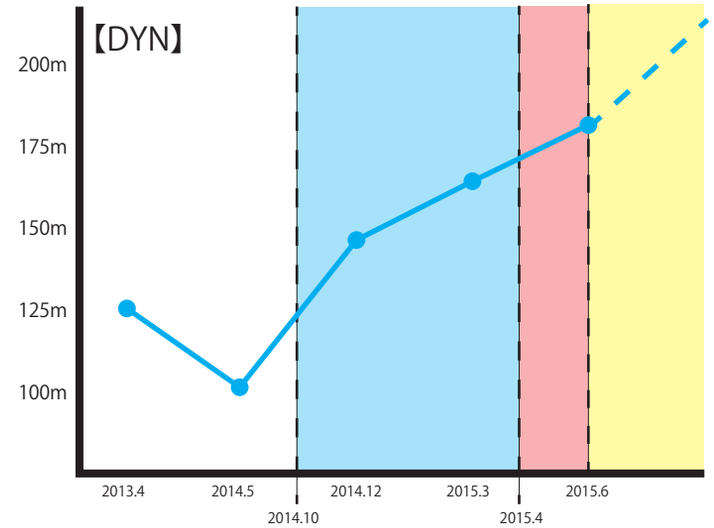
トレーニングと公式記録の推移

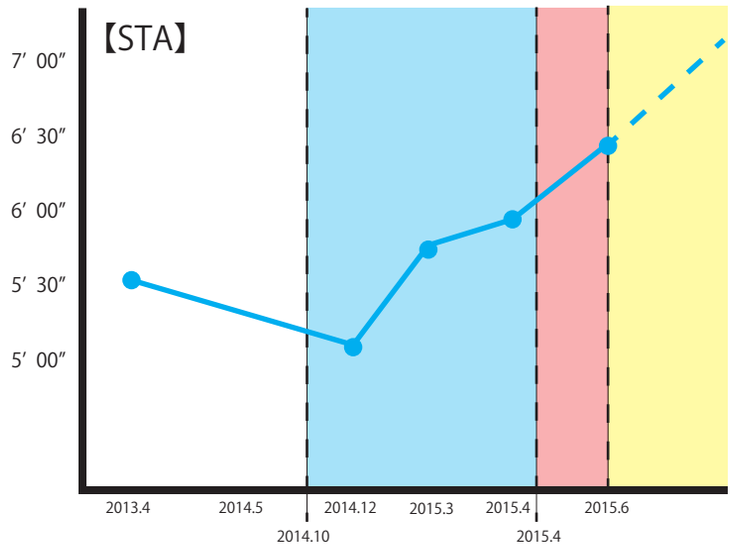
第１期低酸素トレーニング

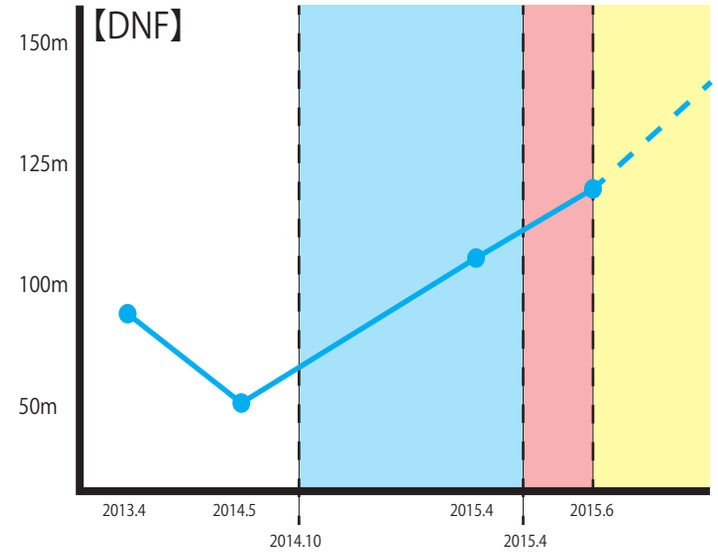
第２期低酸素トレーニング

第３期低酸素トレーニング

公式記録







ご協賛のお願い

もっとハードワークを！

現在のトレーニング内容は、多くの方のご尽力により充実したものになりつつありますが、それでもまだ足りないトレーニングや新しく取り入れたいことはたくさんあります。よりトレーニングに集中できる環境を整えるために力を貸してください。

世界へ羽ばたく！

日本フリーダイビング協会は法人組織ではないため公的機関からの補助金や助成金もありません。日本代表に選出され、世界選手権への出場も自己資金での参戦となっています。国内の大会や記録会への遠征費用も同様です。大会の緊張感は最もいいトレーニングとなります。ひとつでも多く記録をつかむチャンスをください。

誰もやらないことを！

日本でプロフリーダイビング選手として活動している選手は、わずかです。それだけ資金調達が厳しい状況にあると言えます。男子選手に限れば、私の知る限り１名しかおりません。ここで新たにプロ選手として活動すれば注目度は高く、宣伝効果も高いと思われます。貴社の企業ロゴとともに、三重県から世界を目指すチャレンジさせてください。

私は世界記録更新を本気で狙っています！

２０１６年出場予定大会・記録会（２月現在）

２０１６年３月　千葉県・印西市　記録会　　自己ベスト更新！

２０１６年４月　千葉県・館山市　日本選手権　総合優勝！

２０１６年６月　世界選手権（フィンランド）　日本代表決定！

２０１６年９月　静岡県・下田市（海洋・プール）

その他、今後発表される大会・記録会に可能な限り出場予定