

平成19年度 富山県高岡総合プール教室

一般 ▶ 10回コース・年4期予定

曜日	教室名	時間・対象	募集人数	第1期 実施期間	受講料
月	水中ウォーキング	14時～15時 初心者	20名	4月9日 ～6月18日	7,000円
	中級スイム①	19時～20時 25M以上泳げる人	15名		
水	中級スイム②	14時～15時 25M以上泳げる人	15名	4月11日 ～6月20日	
	太極拳	18時30分～20時 初級	20名		
木	ヨガ①	18時～19時 初心者	25名	4月12日 ～6月21日	
	ヨガ②	19時15分～20時15分 初心者	25名		
金	アクアビクス	19時～20時 初心者	20名	4月13日 ～6月22日	
土	エアロビクス	10時～11時 初心者	15名	4月14日 ～6月23日	
	初級スイム	14時30分～15時30分 初心者	15名		



新規教室 ダイエット道場

10週間コース
期間中、トレーニング室かプールが自由に利用可能（1日1回2時間）

時間：金曜日 14時～15時
対象：ダイエットを目的とした人
募集人数：10名
受講料：13,000円
第1期実施日：4月13日～6月22日

第1期受付開始
3月25日⑨9時～
当プール受付にて
※定員になり次第締切
年間4期予定

子ども ▶ 毎週土曜日・年間コース

教室名	時間・対象	募集人数	実施期間	受講料
ジュニア初級スイム	12時45分～14時 小学1・2・3年生 初心者	25名	4月14日 ～3月29日 (月平均4回実施)	月4,000円 (保険料500円)

富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ88番地の1

URL

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail

takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp



前回までは、ストリームラインの姿勢の作り方とその重要性について説明してきました。今度は、推進力と水中姿勢を水平に保つために必要なキックについてお話していきたいと思います。

人の身体は通常浮き身姿勢をとると足が沈んでしまいます。これは、浮心（浮力の中心）がみぞおち付近にあるのに対し重心（重力の中心）がおへそ付近にあるため、足が沈むほうへ回転する力が働いてしまうからです。このように、足が沈んだ姿勢だと進行方向に対する断面積が大きくなりますので、抵抗も大きくなってしまいなかなか前に進みません。また、頭が水面から上がってしまうと更に足が沈んでしまいますので、泳ぐ時にはできるだけ頭を水中に入れ、キック動作で足が沈まないようにすることが重要です。正しいキック動作を身に付けることで水中姿勢が上手くとれるようになり、楽に泳ぐことができます。

キックで重要なことは、足ヒレのようなしなやかな動きをすることです。それには、足全体の動きがうまく連動されていないといけません。リラックスさせたり力を入れたり上手く切り替えて、やわらかい動きを作るのです。特に、最後に水を押す部位の柔軟性が不十分だったり、力が入りすぎてガチガチになっていると、水を押す方向にズレが生じたり力が上手く発揮されず、推進力につながらない場合があります。

そこで、今回は最後に水を押す部位のストレッチを紹介したいと思います。クロール・バック・バタフライでは足の甲で水を押し、平泳ぎでは足の裏で押すので、足首の関節が十分動くようにしましょう。まず、**写真1**のように、正座した状態から膝を持ち上げるストレッチです。足首から足の甲の外側が伸びるように意識してください。また、**写真2**のように、前足に体重をかけふくらはぎの筋肉を伸ばし、足首がしっかり曲がるように意識してください。ストレッチする時には、無理をせずゆっくりと反動をつけずにやりましょう。

足首の力を抜いてブラブラできるようになれば、OKです。



(富山県高岡総合プール 坂田芳寛)

富山県高岡総合プール利用のご案内

利用料金

区分	1回券		回数券 (6枚綴り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール	320円	160円	1,600円	800円
トレーニング室	380円	190円	1,900円	950円

その他

- 25m温水プールには、ウォーキングのできるコースもあります。
- プールご利用の方は、水泳帽を着用してください。
- トレーニング室ご利用の方は、内履きシューズを履いて下さい。
- 1人1回2時間の利用となります。
- 回数券は、6ヶ月有効です。
- お気軽にご利用ください。

4月～6月 利用予定表

(3/15現在)

25Mプール 平 日 / 14:00～20:00
土曜日 / 10:00～20:00
日・祝日 / 10:00～17:00

トレーニング 平日・土曜日 / 9:00～21:00
日・祝日 / 9:00～17:00

4月							5月							6月													
日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室			日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室			日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室			
		午前 13:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3			午前 13:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3			午前 13:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3	
1	日	○	○		○	○	○	○	1	火	休 館 日			○	○	○	○	1	金		△	△	○	○	○	○	
2	月		△	○	○	○	○	○	2	水		△	△	○	○	○	○	○	2	土	△	△	△	○	△	△	○
3	火	休 館 日							3	木	○	○		○	○	○	○	○	3	日	○	○		○	○	○	○
4	水		△	△	○	○	○	○	4	金	○	○		○	○	○	○	○	4	月		△	△	○	○	○	○
5	木		△	△	○	○	○	○	5	土	○	○		○	○	○	○	○	5	火	休 館 日						
6	金		△	△	○	○	○	○	6	日	○	○		○	○	○	○	○	6	水		△	△	○	△	△	○
7	土	○	△	△	○	○	○	○	7	月		△	△	○	○	○	○	○	7	木		△	△	○	△	△	○
8	日	○	○		○	○	○	○	8	火	休 館 日								8	金		△	△	○	○	○	○
9	月		△	△	○	○	○	○	9	水		△	△	○	△	△	○	○	9	土	△	△	△	○	△	△	○
10	火	休 館 日							10	木		△	△	○	△	△	○	○	10	日	○	○		○	○	○	○
11	水		△	△	○	△	△	○	11	金		△	△	○	○	○	○	○	11	月		△	△	○	○	○	○
12	木		△	△	○	△	△	○	12	土	△	△	△	○	△	△	○	○	12	火	休 館 日						
13	金		△	△	○	○	○	○	13	日	○	○		○	○	○	○	○	13	水		△	△	○	△	△	○
14	土	△	△	△	○	△	△	○	14	月		△	△	○	○	○	○	○	14	木		△	△	○	△	△	○
15	日	○	○		○	○	○	○	15	火	休 館 日								15	金		△	△	○	○	○	○
16	月		△	△	○	○	○	○	16	水		△	△	○	△	△	○	○	16	土	△	△	△	○	△	△	○
17	火	休 館 日							17	木		△	△	○	△	△	○	○	17	日	○	○		○	○	○	○
18	水		△	△	○	△	△	○	18	金		△	△	○	○	○	○	○	18	月		△	△	○	○	○	○
19	木		△	△	○	△	△	○	19	土	△	△	△	○	△	△	○	○	19	火	休 館 日						
20	金		△	△	○	○	○	○	20	日	北陸支部B級大会		○	○	○	○	○	○	20	水		△	△	○	△	△	○
21	土	△	△	△	○	△	△	○	21	月				○	○	○	○	○	21	木		△	△	○	△	△	○
22	日	○	○		○	○	○	○	22	火	休 館 日								22	金		△	△	○	○	○	○
23	月		△	△	○	○	○	○	23	水		△	△	○	△	△	○	○	23	土	△	△	△	○	△	△	○
24	火	休 館 日							24	木		△	△	○	△	△	○	○	24	日	○	○		○	○	○	○
25	水		△	△	○	△	△	○	25	金		△	△	○	○	○	○	○	25	月		△	△	○	○	○	○
26	木		△	△	○	△	△	○	26	土	△	△	△	○	△	△	○	○	26	火	休 館 日						
27	金		△	△	○	○	○	○	27	日	○	○		○	○	○	○	○	27	水		△	△	○	○	○	○
28	土	△	△	△	○	△	△	○	28	月		△	△	○	○	○	○	○	28	木		△	△	○	○	○	○
29	日	○	○		○	○	○	○	29	火	休 館 日								29	金		△	△	○	○	○	○
30	月	○	○		○	○	○	○	30	水		△	△	○	△	△	○	○	30	土	△	△	△	○	○	○	○
									31	木		△	△	○	△	△	○	○									

 開放なし
 ○ 全面一般利用可
 △ 一部一般利用可
 × 一般利用不可

休館日

- 火曜日（火曜日が祝日の場合は、翌日の水曜日）
- 年末年始（12月29日～1月3日）

4～6月 大会スケジュール

5月 20日（日）
日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会（25M）
6月 16日（土）
高岡地区中学校選手権大会（50M）



映画に描かれた水泳 —「河童大将」より—

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

昭和18年、山本五十六連合艦隊司令長官の戦死、アッシ島の玉砕と続き、戦局が悪化してきます。「英米憎し」の心構えを育てることから、欧米的な風潮を排除する動きが強くなり検閲が進みます。特に、人々の娯楽の中心であった映画に上映禁止が相次ぎます。理由は、「厭戦的気分を起こさせる時局逆行的映画」とか「自由主義的風景を描く映画」とかでした。そのような中で、昭和19年、嵐寛寿郎主演の「河童大将」が上映されました。

映画「河童大将」は、特に戦意高揚につながる映画だと思いません。むしろ、恋も描かれた娯楽映画で、時局的に上映禁止の対象となる内容です。ではなぜ上映できたのでしょうか。そこには厳しい検閲を逃れる、映画人のしたたかな考えがあったと推察しています。

昭和18年3月17日の読売新聞に、「泳げぬ兵隊を一掃」という記事が掲載されています。国民皆泳運動（連載8参照）の宣伝になる水泳時代劇だとうまく説明して、上映許可を得たものと思います。

この映画には、伝統的な古式泳法である、御前泳ぎ・太刀持ち泳ぎ・甲冑泳ぎなどが登場します。特に御前泳ぎは見事なもので、その美しさに感動しました。

「河童大将」のあらすじは、『尼子氏の足軽頭である主人公荒浪碓之助とライバルである早川鮎之助は、日頃鍛えた河童隊を二隊に分け、湖水を泳いで毛利軍を奇襲します。荒浪隊は扇子足使用の日本式平泳、早川隊はクロール似の早抜き手で進みます。早川隊は、泳ぎは早い水しぶきの音で発見され攻撃を受けます。一方、荒浪隊は、泳ぎは遅いが静かに進むので発見されず、奇襲攻撃は成功し勝利に導きます』というものです。

映画の内容は、太平洋戦争時、長く静かに泳ぐ平泳ぎ（伸し）が推奨され、学校教育では「早く泳ぐことは何の役にも立たん、ゆっくり長く泳げるのが一番いい」と指導されていたこと（連載3参照）を裏付けています。同時に、当時強力に進められていた米英的なものを排除する対象に、クロールに似た早抜き手が選ばれたと思われます。

クロール隊は役に立たず、平泳（伸し）隊が大勝利に貢献するという設定だと考えれば、日本が米英より優れていることを強調している映画と考えられます。また、荒浪碓之助が、「勝とうと思えばいつでも勝てる」「負けて勝っているのだ」と語る場面が何度かあります。日本軍の敗北続きを、最後に勝つための作戦であることを印象付けようとする意図も見られます。

しかし、「河童大将」は、娯楽映画としての魅力をたっぷりと備えています。一時ではありますが、人々は思い切り笑い、悲恋に涙し、主人公の活躍場面では拍手を送ったと思います。上映禁止が続出し、映画の灯が消えようとする状況の中で、国民皆泳運動を逆手に取り、水泳時代劇という見事な娯楽映画を創り上げた映画人の勇氣に感動します。

河童大将 ビデオジャケット

