

利用のご案内



7・8月利用時間

	平日	土曜日	日曜・祝祭日
50m屋外プール	10:00～17:00		
25m屋内プール	10:00～20:00		10:00～17:00
トレーニング室	9:00～21:00		9:00～17:00

9月利用時間

	平日	土曜日	日曜・祝祭日
25m屋内プール	14:00～20:00	10:00～20:00	10:00～17:00
トレーニング室	9:00～21:00		9:00～17:00

利用料金

	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屋内プールには、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。
- 休館日は火曜日です。
- お気軽にご利用ください。

夏休み短期コース募集

ジュニアスイムコース 10回コース

コース名	とき	時間
Aコース	7月20日(金)	9:30～10:30
Bコース	～8月1日(水)	10:45～11:45
Cコース	8月2日(木)	9:30～10:30
Dコース	～8月13日(月)	10:45～11:45

- 対象** ▶ 小学1・2・3年生(初心者)
定員 ▶ 各コース15名(申込順)
受講料 ▶ 各コース6,500円(保険料500円含)
ところ ▶ 25m屋内プール

ダイビングチャレンジコース 5回コース

とき	時間
8月8日(水)～8月12日(日)	9:00～10:00

- 対象** ▶ 小・中学生(25m以上泳ぐことができる人)
定員 ▶ 15名(申込順)
受講料 ▶ 3,500円(保険料500円含)
ところ ▶ 飛込プール

申込 7月7日(土)午前9時より、受講料を添えて、当プール窓口まで

問合せ先 富山県高岡総合プール TEL.28-1166

※火曜日は休館日のため開催しません。

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-souougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp



一般10回コース

曜日	教室名	時間・対象	定員	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	7月9日 ～9月10日	7,000円
	中級スイム①	19時～20時 25M以上泳げる人	15名	7月2日 ～9月10日	
水	中級スイム②	14時～15時 25M以上泳げる人	15名	7月11日 ～9月12日	
	太極拳	18時30分～20時 初級	20名		
木	ヨーガ①	18時15分～19時15分 初心者	25名	7月12日 ～9月13日	
	ヨーガ②	19時30分～20時30分 初心者	25名		
金	アクアビクス	19時～20時 初心者	20名	7月13日 ～9月14日	
土	エアロビクス	10時～11時 初心者	15名	7月7日 ～9月15日	
	初級スイム	14時30分～15時30分 初心者	15名		

10週間コース

曜日	教室名	時間・対象	定員	実施期間	受講料
金	ダイエット道場	14時～15時 ダイエットを目的 とした人	10名	7月13日 ～9月14日	13,000円
	ダイエット道場 (継続)	14時～15時 ダイエット道場を 受講し継続希望の 方	10名		9,000円

※道場期間中は、トレーニング室かプールを自由に利用することができます。(1日1回2時間まで)

※受講料の中には、栄養指導や運動講座なども含まれています。



The レベルアップ 講座

バタ足編



前回のストレッチ編で足首の柔軟性がキックで重要だということを説明しました。

今回は、バタ足のやり方を説明したいと思います。バタ足キックは足の甲の平らな面(写真1)で水を蹴るので、足は少し内股にして親指同士が少し触れる間隔に開きます(写真2)。そうすると、足の甲の平らな面が広く水を捕らえるので浮力や推進力を生むキックになります。その状態で、足全体を足ヒレのようにしなやかに動かしましょう。

足ヒレ? しなやかな動き? と疑問に思う方に、動きを説明したいと思います。台に片足で立ち、反対の足を台の外に出し脱力します(写真3)。そこで腰を左右に振ると脱力した足が前後に振り子のように動くと思えます(写真4・5)。この動きが足ヒレの動きに似ています。この動きをバタ足キックに応用する時は、足首を伸展させたまま足が前が出る時に太腿の筋肉に力を入れ、膝を伸ばしてください。しなやかな動きをするには、膝を伸ばす時に力を入れて、それ以外はリラックスしましょう。意識的に膝を曲げなくても、リラックスすることで自然に膝が曲がります。そして、足首もリラックスしていればキックする時に伸展し、足の甲で水をキックすることができます。

上手く泳げない人のキックは焦りや力みから、膝が伸びない・膝を曲げ過ぎる・足首が伸びない・足が大きく開くなど、水の抵抗を受けやすく効率の悪いキック動作になっていると思います。それだと前に進もうと頑張っても、かえって足が沈みやすくなりすぐ疲れてしまいます。バタ足キックの重要な役割の一つは、キックによって下半身を浮かせて水中での平行姿勢のバランスを保つことです。だから初心者の方は、バランス良く水平姿勢を取れるようにキックするという意識でやってみましょう。足が沈まないようになれば、自然と力みが取れてやわらかいキックができるようになりますよ。あとは、練習あるのみです!!

(富山県高岡総合プール 坂田芳寛)



7月～9月 利用予定表

(6/15現在)

50Mプール (7・8月のみ) 10:00～17:00

25Mプール 7・8月 ● 平日・土曜日 / 10:00～20:00 日・祝日 / 10:00～17:00

9月 ● 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

7月		50Mプール		25M温水プール		トレーニング		会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:00～	午前 10:00～	午後 13:00～	夜 17:00～	休館	第1	第2	第3
1	日	△	△	高岡市民 体育大会			○	○	○	○
2	月	○	○	△	△	○	○	△	△	○
3	火	休館日								
4	水	○	○	○	△	△	○	○	○	○
5	木	○	○	△	△	△	○	○	○	○
6	金	○	○	△	△	△	○	○	○	○
7	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
8	日	△	△	JOC夏季大会 予選会			○	○	○	○
9	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○
10	火	休館日								
11	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○
12	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
13	金	○	○	△	△	△	○	○	○	○
14	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
15	日	飛込 選手	学 種	△	△		○	×	×	○
16	月	飛込 選手	学 種	△	△		○	×	×	○
17	火	休館日								
18	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○
19	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
20	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○
21	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
22	日	○	○	○	○		○	○	○	○
23	月	△	○	△	△	△	○	○	○	○
24	火	休館日								
25	水	高岡市小学校 記録会		△	△	△	○	△	△	○
26	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
27	金	○	○	△	△	△	○	○	○	○
28	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
29	日	富山県民 体育大会					○	×	×	○
30	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○
31	火	休館日								

8月		50Mプール		25M温水プール		トレーニング		会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:00～	午前 10:00～	午後 13:00～	夜 17:00～	休館	第1	第2	第3
1	水	○	○	△	△	△	○	△	△	○
2	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
3	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○
4	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
5	日	○	○	△	△		○	○	○	○
6	月	○	○	△	△	△	○	○	○	○
7	火	休館日								
8	水	○	○	○	△	△	○	×	×	○
9	木	○	△	△	△	△	○	×	×	○
10	金	○	△	△	△	△	○	△	△	○
11	土	△	△	高岡市 中学校総体	△	△	○	△	△	○
12	日	○	△	△	△		○	△	△	○
13	月	○	△	△	△	△	○	○	○	○
14	火	休館日								
15	水	○	○	△	△	△	○	△	△	○
16	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
17	金	○	○	△	△	△	○	○	○	○
18	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
19	日	○	○	○	○		○	○	○	○
20	月	○	○	△	△	△	○	○	○	○
21	火	休館日								
22	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○
23	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
24	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○
25	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○
26	日	○	○	○	○		○	○	○	○
27	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○
28	火	休館日								
29	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○
30	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○
31	金	○	○	△	△	△	○	○	○	○

9月		25M温水プール		トレーニング		会議室				
日	曜	午前 10:00～	午後 13:00～	夜 17:00～	休館	第1	第2	第3		
1	土	富山県 水泳選手権	○	○	○	△	△	○		
2	日	富山県 水泳選手権				○	×	×	○	
3	月	△	△	△	○	○	○	○		
4	火	休館日								
5	水	△	△	○	△	△	○	○		
6	木	△	△	○	△	△	○	○		
7	金	△	△	○	○	○	○	○		
8	土	△	△	△	○	△	△	○		
9	日	○	○		○	○	○	○		
10	月	△	△	○	○	○	○	○		
11	火	休館日								
12	水	△	△	○	△	△	○	○		
13	木	△	△	○	△	△	○	○		
14	金	△	△	○	△	△	○	○		
15	土	△	△	○	△	△	○	○		
16	日	○	○		○	○	○	○		
17	月	△	△		○	○	○	○		
18	火	休館日								
19	水	△	△	○	○	○	○	○		
20	木	△	△	○	○	○	○	○		
21	金	△	△	○	○	○	○	○		
22	土	△	△	△	○	○	○	○		
23	日	○	○		○	○	○	○		
24	月	△	△		○	○	○	○		
25	火	休館日								
26	水	△	△	○	○	○	○	○		
27	木	△	△	○	○	○	○	○		
28	金	△	△	○	△	△	○	○		
29	土	△	△	△	○	○	○	○		
30	日	○	○		○	○	○	○		

● 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)

開放なし
 全面一般利用可
 一部一般利用可
 一般利用不可

7～9月 大会スケジュール

- 7月1日(日) 高岡市民体育大会 (25M)
- 7月8日(日) JOC夏季大会予選会 (25M)
- 7月15日(日)・16日(月) 富山県中学校選手権大会 (50M・飛込)
- 7月21日(土)・22日(日) 北信越高校選手権 兼 北信越ジュニアオリンピック飛込競技
- 7月25日(水) 高岡市小学校記録会 (50M)
- 7月29日(日) 富山県民体育大会 (50M・25M・飛込)
- 8月11日(土) 高岡市中学校総合体育大会 (25M)
- 9月1日(土)・2日(日) 富山県水泳選手権大会 (50M・25M)
- 9月9日(日) 富山県水泳選手権大会 (飛込)

国家総動員体制下の水泳事情

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

第12回オリンピック（皇紀2600年オリンピック）は、昭和15年に東京で開催されることになっていました。しかし、日中戦争の拡大から軍の支持を得ることが出来ず、昭和13年7月15日、木戸幸一厚生大臣は「内外の事情を考慮して中止と決定した」と発表しました。

オリンピック大会の中止決定は、開催都市の組織委員会が決めることですが、政府の決定に逆らって開催することは事実上不可能なことです。大会招致に努力した多くの体育関係者はどれほど落胆したか計り知れません。

第12回オリンピックが東京に決定したのは、昭和11年に開催されたベルリン大会前日のIOC総会でした。国際連盟を脱退し、国際社会で孤立を深める日本に多くの票が投じられた背景には、ロサンゼルス大会での日本水泳選手が獲得した5個の金メダルがあったと思います。私は、日本スポーツ界への尊敬から、政治とスポーツは別だと言う大義名分が働き、多くのIOC委員が東京に投票したのではないかと考えています。それだけに、政治に負けた形の中止決定は、その後の日本スポーツ界の方向を予感させます。

オリンピック東京大会中止を決定した昭和13年はどのような年だったのでしょうか。

昭和13年1月、新たに厚生省が設置されました。国民の体力低下と兵士の結核罹患率の高さは、兵力増強を望む軍にとって大きな問題となっており、厚生省はこの対策のために設置されたのです。オリンピックの所管も厚生省に移りました。4月には国家総動員法が公布、5月には施行されました。

6月28日、厚生省体力局から道府県知事宛に、8月1日より20日まで実施する国民心身鍛錬運動に関する通達が発せられました。内容は、

- 一、青少年には可成泳げぬ者無からしめる様、特に指導奨励すること。
 - 一、熟練者には遠泳操櫓等を奨励すること。
 - 一、川、河川、湖にありては、其の土地の状況により、周知なる注意をなし、危険防止に努むると共に、水泳池の消毒及掃除に努むること。
- と、水泳による心身の鍛錬を奨励しています。

8月7日、第1回団体長距離競泳全国大会が開催されます。日本水上競技連盟が主催ですが、厚生省と海軍省が後援しています。4名の泳者が一人の指揮者の指示にしたがい、助け合いながら一致団結して初島から熱海まで泳ぎ切る競技です。戦時体制の強化はあらゆる場面に、“協力一致”の精神を養うことを求めました。水泳競技も無縁ではなかったのです。大会は、海が荒れていましたが強行され、その結果途中棄権が続出します。無事ゴールした入賞チームは海軍兵士で編成したチームばかりでした。「敵前上陸レース」と報じた記録もあるほど過酷な大会だったようです。この大会は、翌年の昭和14年にも開催され、開会式では、「太平洋はいついかなる時でも日本が占領しなければならぬ」と海洋日本を強調した雰囲気で行われたようです。

まもなく夏本番。海もプールも水泳を楽しむ人々で溢れます。健康のため、楽しみのため、仲間がいるからと目的は様々ですが、平和な時代に水泳を楽しむことを大切にしたいものです。



昭和14年団体長距離競泳全国大会に出場した東京文理大学チームと金泳証明書
(茗水100年史より)

