

平成20年度

夏休み短期教室について

夏休み短期ジュニアスイム

7回コース

Aコース

7月23日(水)～31日(木)

※27(日)・29(火)はありません。

Bコース

8月1日(金)～11日(月)

※3(日)・5(火)・9(土)・10(日)はありません。

- 時間 各コース 9時～10時
- 場所 25m屋内プール 第1コース
(フロアーコース使用)
- 対象 小学1・2・3年生 初心者
- 人数 各コース 20名
- 受講料 各コース 5,000円+保険料
500円

ダイビングチャレンジ

5回コース

7月28日(月)～8月2日(土)

※29(火)はありません。

- 時間 9時～10時
- 場所 飛込プール
- 対象 小・中学生
(25m以上泳ぐことができる人)
- 人数 15名
- 受講料 3,000円+保険料500円



申込 7月12日(土) 午前9時より 受講料を添えて、当プール窓口まで

問合先 富山県高岡総合プール TEL.28-1166 (火曜日は休館日)

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





ご挨拶

富山県高岡総合プール所長 田中 春男

平成6年、本県で開催された全国高校総体の水泳競技会場として開設以来14年目になりますが、当プールは高岡の景観づくりに大きな役割を果たしていることから「高岡都市美観賞」に輝くなど、その美しい偉容を誇る建造物です。さて、今や人生80年時代を迎え、多世代がいろんなスポーツに親しみながら健康づくりに汗を流し、また家族団らんや地域交流の場としてスポーツ施設を活用しています。当プールもその一翼を担ってきましたが、水泳の他に平成18年からは広い会議室を開放しての自主事業教室（エアロビクス・太極拳・ダイエット道場など）の開講により利用者が急増しました。3年目の今年は11種目15教室が4月からいっせいにスタートしています。今後とも所員一同、利用者の声に耳を傾けて安全な運営と居心地の良い空間づくりに一層心掛ける所存です。どうか気軽にご利用をいただきますようお願いを申し上げます就任のご挨拶といたします。

The レベルアップ 講座

ジョギング～姿勢編

世間では、今「メタボリックシンドローム」という言葉が流行しています。一体、どのような意味なのでしょう？メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積することによって、さまざまな病気が引き起こされやすい状態をいいます。このメタボリックシンドローム解消の為に、生活習慣、食生活の見直し、適度な運動などが挙げられます。その中で代表的な運動の1つは「ジョギング」です。

考えられます。この猫背は走るときに悪影響を及ぼします。背中を丸くして走ると、着地する足より後にある体重（**楕円A**）を、太もも（**楕円B**）で支えてしまいます。そうすると、その筋肉が付着している膝に負担がかかってしまうのが**写真1**を見るとわかります。そのようにならないために、まず胸を張ります。すると背筋が自然と伸び、膝にかかる負担が軽減されます。決して背中を丸めないように気を付けましょう。（**写真2**参照）

次に正しい姿勢を保つために必要になってくるのが、骨盤の向きです。

写真3と**写真4**を比べると違いがわかります。姿勢が猫背で悪いと**写真3**のように、骨盤が後傾に向きます。一方、胸を張り背筋を伸ばすと**写真4**のようになります。骨盤が**写真4**のように前傾になると、自然に背筋に力が入り、頭の先から足の先まで1本の軸が入った状態（**写真2**）になります。すると、体の位置がスムーズに前に運ぶことができ、走ることが楽になってきます。

ジョギングは、道具なしで、いつでもどこでも手軽に取り組めるスポーツです。さらに、ウォーキングよりも短時間でカロリーを消費することができます。およそ60kgの人が30分運動すると、消費カロリーはウォーキング（75m/分）99kcalに対してランニング（160m/分）は294kcalです。

今回は楽しく走れる方法を紹介しました。これを機会に走ることに對しての意識を変えてみてはいかがでしょうか？初めは普段の日常生活から、姿勢の意識を変えて、美しいプロポーションを手に入れてみるのもいいですね。

尚、近々、当プール周辺で、ジョギング教室を開催する予定にしています。ご期待下さい。

※デトックス：体内に溜まった毒素を排出させるという健康法



湯川秀樹と水泳

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

戦後の日本人を勇気付けた明るいニュースとして、水泳競技で世界新記録を連発した古橋広之進の活躍と湯川秀樹博士（以下湯川）の日本人初のノーベル賞受賞があげられます。ところで誰もが知る物理学者の湯川が、実は水泳と深い関係があることを知る人は少ないのではないのでしょうか。

連載15で報告した団体長距離競泳全国大会（熱海―初島間）の調査で、長く泳げる疲労の少ない泳法として観海流を知り、関連する文献を収集しました。その中に、湯川の著書もありました。

湯川の著書、『旅人』（朝日新聞社 1958）の中に、京都一中時代に受けた水泳講習の様子が詳しく描かれています。少し長いですが引用します。

夏になると、水泳の講習会が行われた。場所は三重県の津市。講習は私の入学前から、私が一中を去って、ずっとあとまで、ずいぶん長いこと続いていたらしい。八月の三週間。100人ぐらいの生徒が、寒松院の本堂に合宿した。藤堂高虎の墓所である。・・・（略）・・・

泳法は観海流だった。日本伝来の泳法である。「海を観ること陸のごとし」というのが極意であった。スピードなどは、問題でない。遠泳といっても、海の中に浮いているばかり。昼の三十分だけ船の中に引き上げられて、熱いかゆを食べたが、三十分過ぎるとまた海の中だ。三時のおやつも、船から支給されるあめ湯を、海の中でのんだ。こんなふうに、水につかっていられる耐久力が重要なのだろう。一年生は五十町、二年で三里半、三年で5里というのがそのときの遊泳の基準である。

観海流は、嘉永6年（1853年）津藩藤堂家の藩校「有造館」の水練として採用されています。観海流の流祖宮初太郎の泳ぎを、津藩重臣が、「海観如陸」と賞賛したことから名付けられたと伝えられています。湯川は、大正8年から11年までの4年間と中学卒業後も1年水泳講習に参加し、助教の免許状まで得ています。相当熱心に打ち込んで、実力も兼ね備えていたと考えられます。

『観海流の伝承とあゆみ』（写真）によれば、観海流では五十町は3時間、三里半は8時間、五里は10時間以上と換算していますので、湯川は10時間以上の遠泳に耐えていたこととなります。超エリートであった大正時代の中学生は青白き秀才ではなかったようです。

三高（京都）進学後、湯川は様々なスポーツにも親しみ応援団の活動もしています。水泳に関する記述はありませんが、それなりに青春を謳歌していたようです。

その後、京都帝国大学に進み、スポーツはまったくやらず、勉強に打ち込むようになっていきます。湯川は、その当時のことを、「身体も三高時代よりだいぶ細くなり、顔色も青白くなりつつあった。近眼で少し乱視がかかっている」と回想しています。

水泳と縁が切れた感じがする湯川ですが、前記の著書に大学卒業後の自分の境遇を以下のように述べています。

大学を卒業してからの三年間は、私の学究生活全体から見ると非常に貴重な準備期間であった。プールへ飛び込んだ水泳の選手は、最初しばらく水面をくぐっている―そういう状態に似ている。

ここで水泳をたとえに出していることから考えると、湯川にとって中学時代の遠泳は、何時までも心の中に残る思い出だったのでしょう。



観海流について
もっと知りたい方に…
『観海流の伝承とあゆみ』表紙
監修：山田謙夫
伊勢新聞社発行

高岡総合プール クリーン大作戦を実施!!



今回初めて当施設利用者の参加を募り、『クリーン大作戦』を実施いたしました。5月15・22日(木)12:30～13:30に13名のご協力をいただき、所員と共に敷地内の除草作業を行いました。おかげさまで大変きれいにする事ができました。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。



7月～9月 利用予定表

(6/16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		午後		夜	午前		午後		夜	トレーニング	第1	第2	第3	
		10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00		18:00-20:00	20:00-22:00								
1	火	休館日														
2	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
3	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
4	金	○	○	△		△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
5	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
6	日	△	△	高岡市民体育大会			○	○	○	△	○	○	○	△	○	○
7	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
8	火	休館日														
9	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
10	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
11	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
12	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
13	日	△	△	JOC夏季大会予選会			○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
14	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
15	火	休館日														
16	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
17	木	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
18	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
19	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
20	日	県選中手学権		△	○		○	×	×	○	△	△	○	△	△	○
21	月	県選中手学権		△	○		○	×	×	○	△	△	○	△	△	○
22	火	休館日														
23	水	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
24	木	高岡市小学校記録会		△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
25	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
26	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
27	日	富山県民体育大会			○	×	×	○	△	△	○	△	△	○	△	△
28	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
29	火	休館日														
30	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
31	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○

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		午後		夜	午前		午後		夜	トレーニング	第1	第2	第3	
		10:00-12:00	12:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00		18:00-20:00	20:00-22:00								
1	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
2	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
3	日	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○
4	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
5	火	休館日														
6	水	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
7	木	△	△	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
8	金	△	△	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
9	土	△	△	大会第1	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
10	日	○	△	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○
11	月	○	△	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
12	火	休館日														
13	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
14	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
15	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
16	土	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
17	日	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○
18	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
19	火	休館日														
20	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
21	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
22	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
23	土	○	△	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
24	日	○	○	○	○		○	○	○		○	○	○	○	○	○
25	月	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
26	火	休館日														
27	水	○	○	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
28	木	○	○	△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
29	金	○	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
30	土	富山県水泳選手権大会		△	○	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○
31	日	富山県水泳選手権大会			○	×	×	○	△	△	○	△	△	○	△	△

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

● 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月 6日(日) 高岡市民体育大会(25M)

7月 13日(日) JOC夏季大会予選会(25M)

7月 13日(日) 富山県中学校選手権大会(飛込)

7月 20・21日(日・月) 富山県中学校選手権大会(50M)

7月 24日(木) 高岡市小学校記録会(50M)

7月 27日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)

8月 9日(土) 高岡市中学校総合体育大会(25M) ※¹ (一般開放は12時から行います。)

8月 30・31日(土・日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)

9月 7日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)

7～9月大会スケジュール