

# スポーツフェスティバル2008

体育の日に、AQUOS万葉スポーツクラブと共同開催している“スポーツフェスティバル”が、盛大に開催されました！ 例年行っている水泳記録会やバランスボール乗りコンテストに加え、カヌー体験や水中カメラ撮影会、ストレッチ体操を行いました。それぞれ多くのお客様にご参加いただきありがとうございました。なかでもカヌー体験は、すぐ申込が一杯になるほど人気がありました。

その他にも、バトン演技や園児演技が披露されました。



ご来館いただいたお客様、  
お手伝いいただいた方々、  
大変ありがとうございました！

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](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)



# ランニング講習会開催!

11月9日に、レベルアップ講座（ジョギング編）を執筆している大島指導員によるランニング講習会を開催いたしました。

ウォーミングアップで姿勢や足の運びを矯正するドリルを行い、走りながら足の着地から地面の蹴り方を細かく指導させていただきました。

最後に、疲れを残さないようにしっかりストレッチ!!



## ● 25m室内プールのご案内 ●

11月5日より、1及び8コースにおいて、コース幅いっぱいにはフロアーを敷きました。

水深は1.0m～1.2mですので、水中歩行や泳ぎの練習など、高齢者や体の不自由な方でも安心してご利用いただけます。

皆様のご利用お待ちしております。



10月初旬、伏木高校との国際交流でロシア・ウラジオストク市ガルモニア校の生徒たちが来日しました。多忙なスケジュールの中、当プールで楽しく泳ぎ、リフレッシュしました。

## The レベルアップ 講座

### ジョギング～実践編

今回は、ジョギング（頻度・強度・時間・ペース・足の接地）について説明します。

始めに初心者の方の頻度は、1週間に1～2日を目安に休養日を入れながら行き、強度は「ややきつい（息が上がる）」くらいが良いでしょう。慣れていくまで無理をしない（気持ち良く汗をかく）程度から始めましょう。時間は20分程度が理想ですが、無理な方はウォーキングから徐々にジョギングへ移行したり、ウォーキングとジョギングを交互に行ってみても良いでしょう。例えば、ウォーキング（5分）→ジョギング（10分）→ウォーキング（5分）のように、ウォーキングの間にジョギングを挟んでみてください。そして徐々にジョギングの時間を増やしていく方法もあります。このようなジョギングの強度や時間は、ジョギングの経験年数や体力、時間的余裕などを考慮して個人で決めるのが理想です。時間的にも体力的にも余裕のあるスケジュールで実施することが継続的なジョギングのトレーニングにつながっていきます。

次に、ジョギングペースについてですが、屋内の場合はランニングマシン計器によって時間や距離を把握し、毎回少しずつ走行時間や距離を伸ばしていくと良いでしょう。屋外の場合は「腕時計」、「万歩計」を用いて時間・距離を把握しながら目標設定をすると、次に走った時との比較が出来るのでお勧めです。

そして、足の接地は踵から入り

（写真1）、親指の付け根で地面を押すような（写真2）感覚で走りましょう。つま先から入ると

（写真3）膝や太ももに大きな負担がかかってしまうので、注意して行いましょう。

最後に、ジョギングを終えた後のストレッチやマッサージも忘れないで下さい。ジョギング後は、筋肉や関節の可動範囲も高まっているので、柔軟性を高めるのに効果的です。走り終えた後に何もしないままにしておくと体内に疲労が蓄積し、筋肉がどんどん硬くなります。筋肉をしっかり伸ばし、ケガの予防につなげましょう。



# 1月~3月 利用予定表

(12/15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

1月								2月								3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 10:00~	午後 14:00~	夜 17:00~		第1	第2	第3			午前 10:00~	午後 14:00~	夜 17:00~		第1	第2	第3			午前 10:00~	午後 14:00~	夜 17:00~		第1	第2	第3
1	木	年始 休館日							1	日	△	○		○	○	○	○	1	日	△	○		○	○	○	○
2	金	年始 休館日							2	月		△	△	○	○	○	○	2	月		△	△	○	○	○	○
3	土	年始 休館日							3	火	休館日							3	火	休館日						
4	日	△	○		○	○	○	○	4	水		△	△	○	△	△	○	4	水		△	△	○	△	△	○
5	月		△	△	○	△	△	○	5	木		○	△	○	△	△	○	5	木		○	△	○	△	△	○
6	火	休館日							6	金		△	△	○	○	○	○	6	金		△	△	○	○	○	○
7	水		△	△	○	△	△	○	7	土	△	△	△	○	△	△	○	7	土	△	△	△	○	△	△	○
8	木		○	△	○	△	△	○	8	日	△	○		○	○	○	○	8	日	△	○		○	○	○	○
9	金		△	△	○	△	△	○	9	月		△	△	○	○	○	○	9	月		△	△	○	○	○	○
10	土	△	△	△	○	△	△	○	10	火	休館日							10	火	休館日						
11	日	△	○		○	○	○	○	11	水	○	△		○	○	○	○	11	水		△	△	○	△	△	○
12	月	△	△		○	○	○	○	12	木		○	△	○	△	△	○	12	木		○	△	○	○	○	○
13	火	休館日							13	金		△	△	○	○	○	○	13	金		△	△	○	○	○	○
14	水		△	△	○	△	△	○	14	土	△	△	△	○	△	△	○	14	土	△	△	△	○	△	△	○
15	木		○	△	○	△	△	○	15	日	△	○		○	○	○	○	15	日	△	○		○	○	○	○
16	金		△	△	○	△	△	○	16	月		△	△	○	○	○	○	16	月		△	△	○	○	○	○
17	土	△	△	△	○	△	△	○	17	火	休館日							17	火	休館日						
18	日	JOC春季大会予選会			○	○	○	△	18	水		△	△	○	△	△	○	18	水		△	△	○	△	○	○
19	月		△	△	○	△	△	○	19	木		○	△	○	△	△	○	19	木		○	△	○	○	○	○
20	火	休館日							20	金		△	△	○	○	○	○	20	金	△	△		○	○	○	○
21	水		△	△	○	△	△	○	21	土	△	△	△	○	△	△	○	21	土	○	△	△	○	△	△	○
22	木		○	△	○	△	△	○	22	日	△	○		○	○	○	○	22	日	△	○		○	○	○	○
23	金		△	△	○	△	△	○	23	月		△	△	○	○	○	○	23	月		△	△	○	○	○	○
24	土	△	△	△	○	△	△	○	24	火	休館日							24	火	休館日						
25	日	△	○		○	○	○	○	25	水		△	△	○	△	△	○	25	水		△	△	○	○	○	○
26	月		△	△	○	△	△	○	26	木		○	△	○	△	△	○	26	木		○	△	○	○	○	○
27	火	休館日							27	金		△	△	○	○	○	○	27	金		△	△	○	○	○	○
28	水		△	△	○	△	△	○	28	土	△	△	△	○	△	△	○	28	土	△	△	△	○	△	△	○
29	木		○	△	○	△	△	○	29	日	△	○		○	○	○	○	29	日	△	○		○	○	○	○
30	金		△	△	○	△	△	○	30	月		△	△	○	○	○	○	30	月		△	△	○	○	○	○
31	土	△	△	△	○	△	△	○	31	火	休館日							31	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



エントランスホール中央に  
クリスマスツリーを  
飾りつけいたしました!!  
ぜひ、見に来てください。  
きれいですよ!

1~3月 大会スケジュール  
1月18日(日)  
JOC春季大会予選会

## 質問に答えて

## — 水泳文化史への誘い(2) —

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

筆者は、スポーツが庶民の暮らしに与えた影響を研究しています。その過程で得た水泳に関する資料の中から、教育との関係が深いものを取り上げ、本誌に「教育の中の水泳」と題して連載してきました。本連載がネットでも読めるため、テレビ局や新聞社からの問い合わせや取材もありました。また、パーティーなどで出会った方から「連載のファンです」と声をかけられ、驚いたこともありました。

今回は、連載20を終えた区切りに、読者の方から寄せられた質問に答えたいと思います。

**<質問> 調査で訪れた町で印象に残っているところは。**

まず1番目は愛媛県大洲市の街並みです。NHK朝の連続ドラマ「おはなはん」の舞台として知られていましたが、水泳にも関係が深いところ。肱川という川が町の中心を流れています。名前の通り、お城の下で肱（肘）のように直角に曲がっています。大洲は、古式泳法神伝流発祥の地で、いまでもこの肱川で夏には神伝流の水泳教室が開催されています。2番目は、山口県萩市です。日本最古のスイミングプールと称される水練池にはとても感動しました。明治維新で活躍した長州藩の武士たちがここで泳いだかと思うと、調査の意欲が湧き上がってきました。

**<質問> 戦前は国民学校で水泳が必修だったというのは本当ですか。**

本当です。昭和16年国民学校令という法律が公布され、全ての小学校が国民学校と名称を変えました。教育内容も大きく変わりました。集団登校、朝礼など、いまでも行われている教育指導が始まっています。教科の名称も変わり、身体の教育に関わる体操科は体錬科となり、さらに3年生以上の授業時数が倍になりました。体錬科の内容は、体操と武道となり、水泳は体操の内容の一部に含まれています。次第に国民皆泳運動が強化され、昭和18年には国民学校で水泳が必修の扱いを受けるようになりました。多くの小学校で厳しい水泳訓練が行われていた様子が当時の記録からも伺えます。

富山県福光町に学童疎開していた東京女高師附属小学校児童の絵日記の中にも水泳訓練の様子が描かれていますので、学童疎開中でも熱心に行われていたようです。個別の学校では、最も早く必修にしたのは、乃木希典が校長をしていた学習院初等科で、明治40年5月26日の父兄会で「遊泳はこれまで初等科4年以上随意でありましたが、本年より、初等科5年以上とし、而も第6学年には必修とする。」と宣言しています。

**<質問> いま最も興味を持って調査していることは。**

『江戸の子育て\*1』という著書に「この時代の史料には、武士の子が水泳を習うことに触れたものが多く見られる」との記述があります。「この時代」とは、江戸時代末期のことで、当時の武士の日記などを探し、水泳に関する記述がないか読み進めています。江戸末期は、しばらく途絶えていた武士の水泳訓練を復活させた藩が多く、混乱期に軍事力を強化しようとする動きのなかで、武士の子弟の習い事として水泳が再評価されていく様子が伺えるのではないかと、とても興味深く調査しています。

**<質問> 海外と日本の水泳教育の違いは。**

カナダで、関節炎患者の水泳教室を1年間体験しました。水泳と医療との密接な関係、個人の症状や身長によって深さが選べるプールの存在など、学ぶことは多かったです。また、幼児にライフジャケットを着用させて、最初から深いプールに入らせる水泳指導にも驚きました。湖の多い国で、家族でのカヌー旅行が盛んな生活習慣から生まれたものでしょう。



\* 1 : 『江戸の子育て』、中江和恵著、文春新書