

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成21年度 教室受講生募集

大人コース (年2期 20回コース)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	リフレッシュスイム (腰痛・肩こり予防・姿勢改善等)	10時~11時30分	15名	4月13日~ 9月7日	一括 20,000円
	水中ウォーキング①	14時~15時	20名	4月13日~ 9月7日	
木	水中ウォーキング②	10時30分~11時30分	20名	4月16日~ 9月3日	
金	アクアビクス	19時30分~20時30分	20名	4月17日~ 9月4日	
土	初級スイム (初心者)	12時~13時	15名	4月11日~ 9月26日	一括 14,000円
	中級スイム (25M以上泳げる方)	12時~13時	15名	4月11日~ 9月26日	
	上級スイム (4泳法の上達が目標の方)	19時~20時	15名	4月11日~ 9月12日	

ジュニアコース (年間 40回コース)

月	ジュニアスイム (小学1~6年生で初心者及び25M泳げる児童)	17時~18時15分	30名	4月13日~ 3月15日	月3,500円×12ヶ月 (保険料込)
	ジュニア初級スイム (小学1~3年生 初心者)	13時15分~14時30分	25名	4月11日~ 3月13日	

大人コース (年2期 20回コース)

FITNESS

月	フラダンス	19時~20時	20名	4月13日~ 9月7日	一括 14,000円
水	らく楽健康体操	14時~15時	25名	4月15日~ 9月9日	
	太極拳	18時30分~20時	20名	4月15日~ 9月9日	
木	健康エクササイズ (腰痛・肩こり予防・姿勢改善等)	13時30分~14時30分	20名	4月16日~ 9月10日	
	ヨガ①	18時30分~19時30分	25名	4月16日~ 9月10日	
	ヨガ②	19時45分~20時45分	25名	4月16日~ 9月10日	
土	エアロビクス	10時~11時	20名	4月11日~ 9月19日	
	パワーヨーガ	11時30分~12時30分	20名	4月11日~ 9月19日	

ジュニアコース (年2期 20回コース)

日	トランポリン (小・中学生)	10時~10時45分	8名	4月12日~ 9月20日	一括 14,000円 (保険料別途)
		11時~11時45分	8名		

大人コース (年1期 30回コース 4~11月)

土	ウォーキング	10時~11時	20名	4月11日~11月21日	一括 21,000円 (保険料別途)
---	--------	---------	-----	--------------	-----------------------

大人コース (体験 10回コース 4~6月)

CULTURE

金	押し花絵	18時30分~19時30分	10名	4月17日~ 6月19日	8,000円 (材料費込)
---	------	---------------	-----	--------------	------------------

受付開始

4月5日(日)9時~
当プール受付まで

先着順

受講料の割引

2教室目からは
10%割引

●途中入講可能です
定員に満たない教室の場合。
受講料は残りの開講回数により
異なります。

●1回体験受講可能です
当日、受付にて定員に満たない
教室の場合。受講料は受付
までお問い合わせください。

ご注意

- 申し込みは先着順となります。
- 保険は、ジュニアコースなど一部のコースを除いて、個人加入となります。
- 実施日については多少変更になることもあります。
- 各コースの持参品等はお問い合わせください。
- 原則として、受講料は一括支払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。

申込方法

申込用紙記入のうえ経費を添え、当プール受付窓口へ提出してください(ジュニアコースのみ、保護者の印鑑が必要となります)。
なお、電話でのお申し込みは一切受付いたしません。
また、代理の方の申し込みも可能いたします。ただし、代理の方1名につき申し込み3名までとします。

※申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。

日本新記録 樹立!!



平成20年12月14日に当プールで開催された第13回高岡市水泳スプリント選手権で、アテネ五輪出場の寺川 綾選手(ミスノ)が女子50M背泳ぎの短水路(25M)で26秒73の日本新記録を樹立しました。「泳ぎやすい雰囲気、子どもたちの応援に後押しされて、いい記録が出たと思います。」とのことでした。それまでの記録は中村真衣選手(JSS長岡)の27秒00(2006年2月短水路選手権)。

大会には北京五輪代表の加藤ゆか選手(山梨学院大4年)も女子50Mバタフライに出場し、26秒45をマーク。日本記録は、自身の25秒95(2008年2月短水路選手権)。

五輪選手から指導

平成21年1月17日、当施設で高岡市水泳協会主催による飛込の強化練習会が開催されました。講師としてオリンピックに4回出場した寺内 健選手(JSS)が来館。3大会で入賞を果たし、美しい演技で評価の高い寺内選手が、直接指導されました。基本動作から美しい演技を見



せるポイントまで、丁寧に行われました。

生徒たちは、尊敬する選手を前に少々緊張していましたが、「練習は絶対に裏切らないので、頑張ってください」と励ましの言葉を胸に、集中して練習していました。



The レベルアップ 講座

ジョギング～まとめ編

今回は、ジョギングシューズの選び方・服装・水分補給・気分転換について説明します。

1. ジョギングシューズの選び方

靴を選ぶ時は、足がむくみがちな夕方に両足の試し履きをし、自分の足に合うことを確認しましょう。メーカーによっては同じサイズでも、長さや幅が若干違うので試し履きが大切です。底が薄くて硬い靴は、*上級者用のモデルに多く見られます。筋肉がしっかりとできあがっているランナーだからこそ履けるモデルで、初心者は故障につながる恐れがあります。特に体重がある方は、多少靴が重くてもクッションがしっかりしたシューズを選びましょう。ランニング時に足にかかる重量は、体重の3倍にもなると言われています。体重50kgと体重70kgの人では、60kg分の違いがあります。初心者はショックを受け止める足の筋力も充分に備わっていないわけですから、これは過重な負担になります。すなわち、クッションがあると膝への負担が少なく、ケガの予防につながります。また、靴によってマジックベルトでとめるタイプもありますが、靴紐タイプの方がより足と靴がフィットします。さらに、通気性のよい靴が快適なランニングへと導いてくれます。これらのことを踏まえて、近くのスポーツ店に足を運んでみてはいかがでしょうか?最近のジョギングシューズは、昔に比べると靴底の耐久性やクッション性が良く、靴紐もほどけにくいように加工されています。デザインも豊富なので安くて良いシューズが見つかると思います。

※失敗しない!シューズ、ウェアの選び方-[ジョギング・マラソン] All About参照

2. 服装

服装は、半袖や長袖のTシャツの上にトレーニングウェアを着用し、体温調節を行います。寒い季節に半袖短パンのような薄着だと体が温まるのが遅く、ケガもしやすいので注意してください。また、ズボンの下にロングタイツやハーフタイツなどを穿くのもいいですね。最新のタイツによっては、運動時の皮膚の伸縮を妨げないようにした動的機能裁断や、バランス保持・ストレス軽減をすることで筋肉をサポートし、疲労を軽減させるとともに関節の安定を実現してくれるものがあります。そして、屋外でジョギングをされている人は、夜に限らずなるべく派手な服装や反射材を活用して、車を運転している人たちに自分自身の存在をアピールし、安全面にも留意してください。

3. 水分補給

水分補給については、喉が渇く前にこまめに補給することをお勧めします。暑い時期に限らず寒い時期も体温調節のために汗をかいています。体内の水分が少なくなると、酸素を運ぶ血液の量も少なくなるので、体もあまり動かなくなります。そうすると脂肪の燃焼も悪くなります。また、一度に大量の水分を補給すると、お腹の中にたくさん水が溜まってしまい、苦しくなったりお腹がゆるくなったりします。約15分毎に水分を補給するのが理想です。一般の人が飲むドリンクとしては、スポーツドリンクが適切でしょう。汗と同時に多くの塩分が身体から失われるので、水分と塩分を適切に補給出来るからです。もし市販されているスポーツドリンクが甘すぎて、逆に喉が渇いてしまったりする場合は、水を混ぜて薄めて飲むといいですね。

4. 気分転換

気分転換について簡単に3点お話しします。1つ目は、好きな音楽を聴きながらジョギングすることです。走る前に気分があまり乗らない時でも、自分でリズムのとりやすいテンポの良い曲調を活かし、気分を変えていきます。くれぐれも音量の出しすぎには注意してください。周囲の状況がわかる程度で聴き、交通事故などから身を守ることが大切です。2つ目は、町並みや山・川・海などの綺麗な景色の中でのジョギングです。最近、公園などでは整備されたランニングコースができ、距離などが各ポイントに表示してあるので、走った距離を把握できたりもします。3つ目は、友達と会話をしながら走るのもいいです。時間・距離があつという間に過ぎていきます。長い距離を楽しく走るのによいでしょう。

今回の講座を含めて4回に渡りジョギングに対する基礎的な知識を紹介してきましたが、「ジョギング講座」は今回で終了です。私自身、走ることに對して探究心を持ち、理想の走りを追い求めています。皆さんも自分に合ったトレーニング法を考えて、健康維持・増進の為に無理のないように楽しみながらジョギングを行ってみてはいかがでしょうか。



(富山県高岡総合プール指導員 大島正靖)



4月～6月 利用予定表

(3/17現在)

25Mプール ▶ 平日／13:30～20:30
 土曜日／10:00～20:30
 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		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		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	△	△	△	○	△	△	○
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		○	△	○	△	△	○

5月		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	金		△	△	○	○	○	○
2	土	△	△	△	○	○	○	○
3	日	△	○		○	○	○	○
4	月	△	△		○	○	○	○
5	火	△	○		○	○	○	○
6	水	△	△		○	○	○	○
7	木	休館日						
8	金		△	△	○	○	○	○
9	土	△	△	△	○	○	○	○
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	北陸支部B級大会				○	○	△
25	月		△	△	○	○	○	○
26	火	休館日						
27	水		△	△	○	△	△	○
28	木		○	△	○	○	○	○
29	金		△	△	○	○	○	○
30	土	△	△	△	○	○	○	○
31	日	△	○		○	○	○	○

6月		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
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	休館日						
24	水		△	△	○	△	△	○
25	木		○	△	○	△	△	○
26	金		△	△	○	○	○	○
27	土	△	△	△	○	○	○	○
28	日	△	○		○	○	○	○
29	月		△	△	○	○	○	○
30	火	休館日						

■ 開放なし
○ 全面一般利用可
△ 一部一般利用可
× 一般利用不可

休館日

- 火曜日 (火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
- 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 24日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会 (25M)
- 6月 13日(土) 高岡地区中学校選手権大会 (50M)
- 6月 21日(日) 県高校選手権大会 (飛込)



谷崎松子と水泳

—『蘆辺の夢』より—

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

谷崎松子(明治36年生)は、谷崎潤一郎の三度目の妻で、随筆家としても知られています。松子は、子どものころ、夏は、大阪・堺の浜寺と呼ばれる美しい海辺で過ごし、浜寺水練場で水泳を本格的に習っています。そのため、松子の随筆には水泳や海に纏わる記述が多く見られます。水泳を習い始めたころの様子を代表的な随筆集『蘆辺の夢』から引用します。

浜寺海水浴場は、明治年間に開かれていたらしく、毎日新聞社の水練場としても大阪では知られていた。私が小学校四年生のころに女子部が初めて開かれた。父のすすめで姉が入り、その翌年に私も入れてもらった。(中略)たしか観海流といった古風な型を学んだ。毎夏、水泳大会があり、競争よりも技法に興味があった。私たちも、立ち泳ぎで鵜になったり一立泳ぎで後方へ水をけりながら手をうしろへまわして、指で波しぶきを立てながら顔を前方に進む泳法—とにかく真っ黒になって、暗がりでは顔が見えないと、よくいわれた。その他に、「テンマ」といって両足を揃えて足先だけ水上に、手を両横で掻き回してくるくる体を廻す泳法も見せた。

松子が水泳を習ったのは大阪でハマスイ(浜水)と呼ばれて親しまれている、水泳教育では伝統ある浜寺水練学校です。明治39年に創設され、以来今日まで一度の事故もなく水泳を教え続けています。当初は浜寺水練場と称していましたが、大正11年に浜寺水練学校(以下浜水)と改称しました。学則には競泳法及び日本泳法能島流の泳法を基礎として指導することを明記しています。松子は観海流を習ったと書いていますが、鵜泳や伝馬(テンマ)は能島流の伝承です。しかし、これは松子の勘違いではなく、当時は能島流に加え、様々な流派の泳ぎが指導されていたものと推察しています。浜水の現在の教科目にも、



能島流の調査で訪れた瀬戸内海大三島の水軍博物館で(1999)

上級者・指導者コースには「伝馬」や「鵜泳」が含まれています。松子のころから一貫した指導がなされていることが分かります。

一回生には女優さんも入っていたが、やはり雰囲気を持っていた。(中略)美しいこの人たちも、同じような水着を着ていた。海水シャツとかいったが、まったくシャツという方が似合うような半袖がついていて、今から考えるとおかしくなってしまう。色は紺とかブルーに白くらいであった。

浜水に女子部ができる以前に、明治37年に京都踏水会が、明治38年に日本体育会が女子のための水泳講習所を開設しています。日清戦争以後、海洋日本が強調され、水泳を習うことがブームになり、裕福な家庭の子女も水泳を習うようになりました。浜水に女子部ができ、一回生に女優さんが入学しているのは、女性の水泳を奨励する宣伝の一翼を担ったのことと考えられます。明治・大正時代の女性の水泳練習着に関する研究は少なく、松子の海水シャツについては今後調べてみようと思います。

私は、浜寺から堺までの五十町の遠泳ができれば水練場を卒業できることになっていた。最年少であったが、遠泳に挑戦することに決めていた。遠泳の日は風が強く、諏訪の森の先から引き返して往復することになった。(中略)水着をぬぎながら動悸が容易に鎮まらなかったのを思い出す。その夜、泳ぐ人たちを見守ってついて来た太鼓の音が、眠りかけるとドーンドーンと耳のそこに響くような感におそわれた。

松子は小学六年生ながら無事遠泳を終え、卒業資格を得ます。遠泳後の様子を記した松子の文章からは、恐怖心と戦いながら本当に苦しかった様子が分かります。

『湘竹居追想』によれば、後年、松子は、谷崎や子どもたちに水泳のことを繰り返し自慢げに話しています。また、谷崎にいいところを見せたいと機会を窺っていたが、谷崎が海水の塩分に負けるようになり、見せ場がなくなったとも記しています。

松子が練習した浜寺の海岸は、古くから美しい海岸として詩歌に詠まれた高師浜の一部ですが、臨海工業地造成のため埋め立てられ、昭和38年、浜水は海から浜寺公園プールに練習場所を変えて現在に至っています。卒業試験の厳しさは今も昔も変わらないそうです。

以下の谷崎松子の著書を引用、参考にしました。

- ・『湘竹居追想』(潤一郎と「細雪」の世界)中央公論社 1983
- ・『蘆辺の夢』中央公論社 1998



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