

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成21年度

夏休み短期教室について

7月11日±
午前9時より

受付開始

受講料を添えて、当プール窓口まで

夏休み短期ジュニアスイム

7回コース

Aコース

7月22日(水)～31日(金)

※期間中、25(土)・26(日)・28(火)はありません。

Bコース

8月3日(月)～13日(木)

※期間中、4(火)・8(土)・9(日)・11(火)はありません。

時間▶各コース 9時～10時

場所▶25m屋内プール

対象▶小学1・2・3・4年生 初心者

人数▶各コース 30名

受講料▶各コース 5,000円+保険料600円



ダイビングチャレンジ

5回コース

7月27日(月)

～8月1日(土)

※期間中、28(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600円



9月15日までの
土・日・祝日

50Mプール開放 **延長!!!**



今年度より、7月1日～8月31日までだった50Mプールの開放を、9月は15日までの土・日・祝日実施します。今年は、9月 5・6・12・13日が対象になります。みなさまのご利用お待ちしております。

The **レベルアップ** 講座

「プールvs筋トレ」痩せるのはどっち?

「プール」と「筋トレ」だったらどっちが痩せるの?と質問されることがよくあります。そこで、それぞれの運動の利点について比較しながら、「どちらがダイエットにより効果的か」考えていきたいと思います。

まず、水中運動の効果からお話したいと思います。水泳をはじめとする水中ウォーキングやアクアビクスなど、水を活用した水中運動は、水という物質の4つの特性(水圧・抵抗・浮力・水温)が体のさまざまな機能に作用しています。まず、水圧の影響で末梢血管が圧迫され、血液の流れが良くなり、心拍数や血圧が下がると共に、肩こりや血行不良も改善されます。また、胸部への水圧で呼吸筋が鍛えられることで心肺機能が高まります。2つ目は、陸上よりも水中の方が抵抗が大きいため、水中で手足を動かすこと自体がトレーニングになり、全身の筋肉を鍛えることができます。

3つ目は、水中では浮力が働く分だけ、筋肉や足腰への負担が軽減されるので、足腰が弱い方や普段あまり運動しない方でも無理なく運動することができます。最後に、水温による寒冷刺激を受けながら運動を行うことで体温を一定に保とうとするため、体温調節機能も高まります。このような特性により、同じ動作をした場合、陸上に比べカロリーの消費が大きく、ダイエット効果が期待できます。また、重力から開放され無重力を感じたり、「1/fのゆらぎ」という独特な作用により、副交感神経が活性化されリラックス効果も期待できます。ダイエット目的だけでなく、ストレス解消などのリフレッシュにも効果的です。

一方、筋力トレーニングは、負荷の調整が容易にできるので、効率よく特定の部位を鍛えることができます。陸上での負荷の調整は、チューブ・ダンベルなどいろいろな器具をすることができます。具体的な重さがわかれば、次は「何キロ持ち上げよう」とか「何回できるようになろう」という明確な目標を設定することが容易にできます。トレーニング日誌を記入することにより、上達度を数字として見ることができ、達成感を味わえ、やる気も出てくるといいます。しかし、水中運動では、運動

中の抵抗の面積を広くしたりスピードを上げたりすることで、負荷を強くすることができますが、実際の負荷の重さはわかりませんね。また、前にもお話したように浮力の影響で足腰にかかる負担が減るので、水中運動はあまり負荷が強い運動とは言えません。

筋力トレーニングの効果は、重いものを持ち上げられたり、足が速くなったり、ジャンプ力が上がったたりということを実際に感じるすることができます。体幹周辺の筋力を強化すれば、正しい姿勢を支持することができるようになり、姿勢の改善や腰痛の予防・改善などの効果も期待できます。また、水中運動よりも強い負荷をかけることができるので、筋力アップに効果的です。筋肉痛になるような負荷でトレーニングを行うことで、成長ホルモンの分泌を促し、筋肉が太くなります。また、強度の強いトレーニング後は、興奮性ホルモンの作用により、脂肪が燃焼されやすくなります。

したがって、筋肉トレーニングをすると基礎代謝量が上がり、運動後に脂肪を消費することができるので、ダイエット効果が期待できます。週1回でなく、週2～3回のトレーニングが筋力アップには効果的で、太りにくい体を作ることができます。

これまでの話をきいて、みなさんはどう思いましたか?水中運動にも筋力トレーニングにもさまざまなメリットや効果があります。それぞれ一人ひとりにあった運動方法があると思いますので、水中運動と筋力トレーニングの両方をうまく組み合わせる方がダイエットにはより効果的だと思います。

次回から実際どのような運動方法があるのか紹介していきたいと思っています。ご期待ください。

7月～9月 利用予定表

(6/15現在)

50Mプール (7月1日～8月31日・9月1日～15日までの土・日・祝日) 10:00～17:00

25Mプール 平日/7・8月: 10:00～20:30 土曜日/10:00～20:30
9月: 13:30～20:30 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



7月

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

8月

日	曜	50Mプール		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	土	○	○	△	△	△	○	○	○	○
2	日	○	○	△	○		○	○	○	○
3	月	○	○	△	△	△	○	○	○	○
4	火	休館日								
5	水	○	△	○	△	△	○	△	△	○
6	木	△	△	△	○	△	○	△	△	○
7	金	△	△	△	△	△	○	○	○	○
8	土	△	△	大会※1		△	△	○	○	○
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	富山県水泳選手権大会			△		○	×	×	×
30	日	富山県水泳選手権大会					○	×	×	×
31	月	○	○	△	△	△	○	○	○	○

9月

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

 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)

7～9月 大会スケジュール

- 7月 5日(日) 高岡市民体育大会(25M)
- 7月12日(日) JOC夏季大会予選会(25M)
- 7月19・20日(日・月) 富山県中学校選手権大会(50M)
- 7月20日(月) 富山県中学校選手権大会(飛込)
- 7月23日(木) 高岡市小学校記録会(50M)
- 7月26日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)

- 8月 8日(土) 高岡市中学校総合体育大会(25M)
※1 一般開放は12時から行う予定です。
- 8月29・30日(土・日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)
- 8月30日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)

文学に描かれた水泳

—『坂の上の雲』—

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

司馬遼太郎の作品『坂の上の雲』の中には、主人公と水泳に係わる場面がいくつかあります。『坂の上の雲』は、愛媛県松山出身で日露戦争の英雄となった陸軍の秋山好古、海軍の秋山真之兄弟と俳人正岡子規の三人を中心に展開する小説ですが、水泳に係わる場面の中心は当然ながら海軍の秋山真之（以下真之）です。

真之は、海軍兵学校の遠泳では終始1番で泳ぎきった猛者で、伊予水軍の末裔として紹介されています。真之は、日露戦争時の連合艦隊司令長官東郷平八郎の作戦参謀として日本海海戦を勝利に導いた一人として知られています。また、「本日天気晴朗ナレドモ浪高シ」や「皇国ノ興廃此ノ一戦ニ在リ、各員一層奮励努力セヨ」などの電文の作者とも伝えられています。

真之が生まれ育った松山は、藩政時代から水泳の盛んなところでした。松山藩は、日本泳法12流派の一つ神伝流を藩士に学ばせていました。神伝流は、大洲（現愛媛県大洲市）発祥といわれています。大洲は、NHK朝の連続ドラマ「おはなはん」の舞台となったところで、城を囲むように「肱川」という名の川が流れている、美しい町です。大洲では、今でも夏には肱川で神伝流の教室が開かれ、多くの子どもたちが伝統の泳ぎを学んでいます。

松山藩の神伝流も大洲から師範を招いて始まりまして。水練の場として「お囲い池」が造られ、埋め立てられるまで、長く水泳教育の場として使用されていました。

小説では、真之が海軍兵学校から帰省してお囲い池で泳いでいるというので、真之に憧れを抱く少年たちが、真之の泳ぎっぷりを見に行く場面があります。その中には若き日の高浜虚子もいました。以下にその場面を引用します。

お囲い池というのは旧藩時代のプールで、石をもって周囲を囲み、後のいわゆるプールとさほどかわらない。旧藩のころはここで藩士の師弟が藩の水泳師範から神伝流の水泳術を学んだが、虚子のころでも城下の少年は夏になればここで遊び、水泳達者の者から旧藩以来の神伝流泳法を学んだ。

大洲から松山に伝わった神伝流は、松山藩で藩士に伝授され大きく発展していきます。さらに、広島、岡山、津山などの各藩が神伝流を学ぶために藩士を松山に派遣

するようになり、各地に広がって行ったようです。江戸では、隅田川の水練場でも指導されました。明治になり、東京帝国大学や第一高等学校で指導されたため、全国に広がっていきます。

今年11月から『坂の上の雲』は、NHKでスペシャルドラマとして放映されます。「3年以上の撮影期間、そして3年にわたる放送」という宣伝文句からもそのスケールの大きさがわかります。真之を演ずるのは、オスカーを受賞した「おくりびと」で主役を務めた本木雅弘、そしてもう一人の主人公でもある正岡子規を演ずるのは香川照之です。真之と子規の関係は次の文でよくわかります。

帰省中の秋山真之は、毎日ふたつの事柄しかしないようであった。

ひとつは子規宅へ行ってその枕頭に寝そべることと、ひとつは水泳であった。

水泳はあいかわらず藩政時代の水練用プールである、「お囲い池」でやる。

お囲い池では禪をするのが規則でした。禪には水着としての役割だけでなく、「おぼれた時には掴み易い」、「長く垂らしてサメを防ぐ」、「気合が入る」等の効用が伝えられています。

小説では、広島から来た工兵隊の兵隊が規則に従わず素っ裸で泳いだため、真之が兵隊二人をぬれ手拭でひっぱたく場面があります。兵隊側は、真之の迫力と水の中での勝負では敵わないと、警察に訴え出たため、大事件となります。

子規は真之をたしなめます。

けんかは、ようないなあ

けんかをせずに勇気を湛えているのが真の豪傑じゃが

結局、真之の父親が警察と話をつけ、科料五十銭で落着となります。

NHKスペシャルドラマでは、このけんかの場面が放送されると聞き、楽しみで、今からワクワクしています。本木雅弘が、その鍛え上げた美しい肉体で神伝流の泳ぎを見せてくれるかもしれないからです。

引用文献：司馬遼太郎、坂の上の雲一、文春文庫
参考文献：白山源三郎、図説日本泳法、日貿出版社



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