



HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成21年度

後期教室受講生募集

受付開始
9月20日⑨時～
当プール受付まで
先着順

大人コース (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 (30分ストレッチ含む)	15名	9月28日～3月15日	一括 20,000円
	水中ウォーキング①	14時～15時	20名	9月28日～3月15日	
木	水中ウォーキング②	10時30分～11時30分	20名	10月 8日～3月 4日	一括 14,000円
金	アクアビクス	19時～20時	20名	10月 9日～3月12日	
土	初級スイム (初心者)	12時～13時	15名	10月17日～3月13日	
	中級スイム (25M以上泳げる方)	12時～13時	15名	10月17日～3月13日	
	上級スイム (4泳法の上達が目標の方)	19時～20時	15名	10月10日～3月 6日	

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。

大人コース (20回コース)

FITNESS

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	フラダンス	19時～20時	20名	10月 5日～3月 8日	一括 14,000円
水	らく楽健康体操	14時～15時	25名	10月 7日～3月10日	
	太極拳	18時30分～20時	20名	10月 7日～3月10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	10月 8日～3月 4日	
	ヨガ①	18時30分～19時30分	25名	10月 8日～3月 4日	
	ヨガ②	19時45分～20時45分	25名	10月 8日～3月 4日	
土	エアロビクス	10時～11時	20名	10月10日～3月13日	
	パワーヨガ	11時30分～12時30分	20名	10月10日～3月13日	

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料金を添え、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といたします。ただし、代理の方1名につき申し込み3名までとします。

ジュニアコース (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
日	トランポリン (小・中学生)	① 10時～10時45分	8名	10月11日～3月 7日	一括 14,000円 (新規の場合、 保険料600円別途)
		② 11時～11時45分	8名		

大人コース (20回コース)

CULTURE

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
金	押し花絵	18時30分～19時30分	10名	10月 2日～2月26日	10,000円 (材料費6,000円別途)

※申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。

2009

富山県高岡総合プール

スポーツフェスティバル

AQUOS万葉スポーツクラブ共催

9/26(土) 27(日)
13時~16時 10時~16時26・27日
無料開放
25mプール・トレーニング室
※10月12日は通常営業となります

26日 (屋外プールのみ)

50mプール … 開始式・フラダンス発表会
… 長水路記録会*飛込プール … 日本代表選手・高岡スイミングクラブ
飛び込みコース演技

27日

25mプール … 記録会*・水中カメラ撮影会*

50mプール … カヌー体験*

飛込プール … ダイビングチャレンジ*

エントランス … フラダンス発表会
志貴野中学校新体操部演技
ひかり幼稚園演技お茶会
焼きそば
どんどん焼きも
あるよ!

(*は、9/7から事前受付)

The レベルアップ講座

水中エクササイズで
カラダをシェイプアップしよう!!

今回は水中エクササイズのポイントについて説明します。

水中ウォーキングは、水に慣れるという面でもとても効果的で、水中での浮力と抵抗をうまく利用すれば、陸上を歩くよりも負担を軽くしながら運動ができます。また、エクササイズのバリエーションも豊富なので、その日の気分や身体の状態によって種目を選べば、飽きずに継続していくことができます。また、水中で足を蹴り上げたり、手で水をかくことで、部分的な引き締めや筋力強化に効果があります。手足を動かす方向や角度、水深によって負荷や難易度を変えられるので、誰でも簡単に自分のペースでエクササイズを行うことができます。

〈水中エクササイズにおける主な5つのポイント〉

ポイント
1

呼吸を止めずに意識して行うようにしましょう

初心者の方はつい呼吸を止めてしまいがちですが、規則正しく呼吸をすることによって、使っている筋肉を意識しやすくなります。したがって、正しい呼吸法は、運動効果を高めるための重要な要素です。呼吸は、基本的に力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。最初は「スー・ハー」と口で言うくらいの意識で行うと徐々に呼吸法が身につきます。

ポイント
2

足全体を使って踏み込むように心がけよう

水中では浮力があるので、ふわふわしてとても不安定です。一歩一歩ふらつかないようにするには、内ももと足の親指に力を入れると安定させやすくなります。力を抜きすぎると、不安定さから足が滑ることがあるので注意しましょう。陸上ではあまり意識しないと思いますが、水中では足の裏にバランスよく体重が乗るように意識すると、足全体の筋肉を上手く使えますよ。

ポイント
3

きれいな姿勢をしっかりと意識しよう

水中エクササイズでは負荷が軽減され、腰痛や関節痛の方でも行えますが、そういう方は特にきれいな姿勢を意識しましょう。下腹部を引っ込めて胸を張るようにすると、体がまっすぐになりきれいな姿勢になります。まっすぐな姿勢を意識すると、体の中心が安定するので重心がぶれなくなりますよ。このように正しい姿勢を維持して、どこの筋肉を使っているか意識することで、一つの動きがスムーズになり、体全体の筋肉をバランス

よく動かすことができるようになります。そうすると、エクササイズの効果がアップします。

ポイント
4

体で気になる部位はしっかり水中に入れよう

「刺激したい身体の部位は、水中に入れる」

これは、水中エクササイズでの基本です。例えば、腕を細くしたい時は、ウォーキングをする時でも肩まで水につかり、水中で腕を振るようにしましょう。そうすれば水の抵抗が腕の筋肉を刺激するので、効率よくシェイプアップできます。水中と陸上での異なる特徴のひとつ、「抵抗」を味方にしてしまおうというわけです。

ポイント
5

伸び伸び楽しくエクササイズしよう

水に慣れていないと、力みすぎて動きがぎこちなくなってしまう。そういう時は、バランスと姿勢を意識し、浮力を活用しながら体を動かしましょう。伸び伸びと運動を行うことは水中エクササイズの基本であり、リラックス効果やリフレッシュ効果を得る秘訣です。気軽にやってみましょう。

次回は、エクササイズを紹介します!

※参考文献：コスミック出版社「よく泳ぐ! クロ!」

富山県高岡総合プール運営 万葉クラブ

10月～12月 利用予定表

(9/3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

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

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

日	曜	25M温水プール			トレーニング室	会議室		
		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	県学生選手権			○	△	△	○
7	月		△	△	○	○	○	○
8	火	休館日						
9	水		△	△	○	○	○	○
10	木		○	△	○	○	○	○
11	金		△	△	○	○	○	○
12	土	△	△	△	○	○	○	○
13	日	市スプリント 選手権			○	○	○	×
14	月		△	△	○	○	○	○
15	火	休館日						
16	水		△	△	○	○	○	○
17	木		○	△	○	○	○	○
18	金		△	△	○	○	○	○
19	土	△	△	△	○	○	○	○
20	日	○	○		○	○	○	○
21	月		△	△	○	○	○	○
22	火	休館日						
23	水	○	△	△	○	○	○	○
24	木		○	△	○	○	○	○
25	金		△	△	○	○	○	○
26	土	△	△	△	○	○	○	○
27	日	△	△		○	○	○	○
28	月		△	△	○	○	○	○
29	火	休館日						
30	水	休館日						
31	木	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)

10～12月 大会スケジュール

11月29日(日) オーパス記録会(25M)
 12月 6日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
 12月13日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

行事

12月25～28日(金～月)
 県水連合宿(25M)



新聞に見る水泳教育事情

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

明治6年7月25日付けの東京日日新聞に、「水泳道場開設」の記事が、明治8年7月27日付け郵便報知には「水泳教場開かれる」の記事が掲載されています。向井流、水府流、笹沼流など各流派の美術師範が、官許を得て庶民相手に水泳を教え始めたのです。募集要項には、「士族でない平民でも稽古ができます」という内容があります。武術の一つである水泳を誰でもが習えるということからも、四民平等の新時代の到来を読み取ることが出来ます。

それ以降、毎年のように夏になると遊泳場（水練場・水泳道場・水泳教場）開設の記事が掲載されるようになりました。遊泳場の多くは、浜町河岸、築地などの隅田川の堀割に設置されており、使用料金は銭湯料金とほぼ同じ、一日二銭程度でした。

明治8年7月29日付けの読売新聞には、「島田髻の娘が水泳」という記事が掲載され、築地の遊泳場で女性が泳ぎを楽しむ様子を伝えています。見出しから推測するに、髪型や服装も含め、女性の水泳はまだ珍しさが先立つようです。

また、明治25年8月23日付けの読売新聞には、「浜町河岸の水泳教場で美人も泳ぐ」という記事が掲載されています。三人の美女が「身に緋縮緬の肌着に半股引を穿ち、抜き手を切って中洲まで往復する様は男子もかえっておよぼざるほどなり」と報じています。女性が積極的に水泳指導を受け、実力も向上していることが窺えます。浜町河岸は日本橋や銀座に近く、料亭が立ち並ぶところでしたから、多くの男性見物客が出た様子も新聞は伝えています。

明治44年7月11日、日本初の水泳教師試験が実施されました。その様子が翌日の読売新聞に「水泳教師試験」の見出しと写真入りで掲載されています。試験を主催したのは東京水上署でした。川や海で水泳を教える水泳教師に怪しげな人物が増えてきたというのが理由です。向井流など各流派の師範クラスが協力をしています。試験当日、受験予定者から多くの欠席者が出ました。抜き手で隅田川の流れに逆らって泳ぐなど、かなり高度な内容でしたから、欠席者の多くは、自信がなく来年度に向けての「様子見」だったものと思われます。

これらのことから、実力のない怪しげな水泳教師が増加していたのは事実のようですが、水泳を指導することでそれなりの収入が得られたことの裏付けともなります。

女子師範学校、高等女学校の水泳教育が盛んになるのが大正時代です。女性の水泳風景が一般的になってきます。

昭和4年8月2日の読売新聞に、「近代的で体質にも合う泳ぎの先生」という見出しで、水泳教師は婦人の新職業の花形として紹介されています。女子の水泳が盛んになり、指導の場が増えてきたが、女子に裸体の男性が水泳を教えるのは教育上問題があるというのが第一の理由でした。記事には、都市では室内プール、温水プールの建設が進んでいるので将来は年間を通した仕事になると呼びかけ、技術次第では男性と同等の収入が得られると、女性の進出を促しています。女性の水泳教師不足が深刻だったようです。

女性水泳教師を主人公にした岡本かの子の小説「渾沌未分」の稿（連載6）で紹介したように、昭和初期には水泳教師は職業としても成り立つほどの地位を確立していたようです。

昭和7年5月30日の読売新聞には、「インチキ水泳教師を断固取り締まる」という記事が掲載されています。内容は、お台場など沿岸海水浴場の水泳教師の身許を警察に届け出させ、取締りを強化するというものです。水泳教師・助手の一部が、水泳を教えることよりも、「女性に巧みに近づき、水泳指導を餌にエロ狙いの行為を行っている」ことが目立ってきたからのようです。

昭和18年3月17日の読売新聞には、「泳げぬ兵隊を一掃」という見出しの記事が載っています。徴兵検査の際、泳力について申告させ、事前に市町村を通じて居住町内会長が行う調査とも照らし合わせて、泳げないと判断した者に毎日2時間ずつ5日間水泳訓練を行うという内容です。泳げない者の定義は、「大体10m以上泳げぬ者」とされています。

新聞記事からも、時代は、遊びではすまない水泳を求めていることが窺えます。

引用・参考文献

- ・「明治・大正・昭和の読売新聞」CD-ROM版
- ・「明治ニュース事典」、毎日コミュニケーションズ出版部



富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp