

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成22年度

夏休み短期教室について

受付開始

7月10日[±]午前9時より
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 7月21日(水)～8月2日(月)

コース 開催日21(水)・22(木)・26(月)・28(水)・29(木)・30(金)・8/2(月)

B 8月4日(水)～13日(金)

コース 開催日4(水)・5(木)・6(金)・9(月)・11(水)・12(木)・13(金)

時間 各コース 9時～10時
 場所 25m屋内プール 第1コース
 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
 派遣講師 各コース 3名
 橋本令子・室紀代子・鈴木真理子

ダイビングチャレンジ



5回コース

7月26日(月)～8月2日(月)

開催日26(月)・29(木)・30(金)・31(土)・8/2(月)

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
 講師 坂田指導員



教室開催!!



平成22年度も4月より各種教室が始まりました。

その中で、当施設指導員による「いきいき道場」が、5月13日から6月24日まで開催されました。この教室では、運動をこれから始めてみたいという初心者の方を対象に、「水中運動」と「フレッシュユテニス」などを行っています。

10月より本格的に6ヶ月間行いますので、受講をお待ちしております。

また、各種教室の質問等は、受付まで。



The レベルアップ 講座

肩こり改善

今回は、肩こり改善のストレッチとトレーニングについて説明します。

まず始めに、肩こりが起こる原因を考えてみましょう。日常生活の中で同じ姿勢をとり続けると、首や肩周辺の筋肉が持続的に緊張するので、筋肉が硬くなっていきます。これにより肩甲骨の動きが悪くなり、循環障害を引き起こし、疲労物質が肩周辺に蓄積されることで肩こりを起こすと考えられています。したがって、肩こり改善のためには、この肩甲骨をスムーズに動かすことが必要だと考えます。

次に、肩関節について説明します。肩の関節は肩甲骨についていることを知っていましたか？この肩の関節をスムーズに動かすためには、肩甲骨を使う必要があります。背中にある肩甲骨は、僧帽筋や背骨とを繋げる大菱形筋などの筋肉が硬いと上手く使うことができません。また、姿勢を見ると猫背の人は肩こりの原因にも繋がると言われています。肩甲骨の役割は、動かすことによって腕を自由に動かせることです。言い換えますと肩甲骨に付着する様々な筋肉を効率良くスムーズに動かすのです。そのためには、まず肩のインナーマッスル(深層筋)を鍛える必要があります。それは、インナーマッスルを鍛えることによって関節痛を解消する働きがあるからです。

それでは、実際にどのようなストレッチとトレーニング方法があるか紹介していきたいと思います。

ストレッチ メニュー

- ①首を前後左右に10秒ずつ伸ばすストレッチです(写真①)。
- ②ストレッチボールを使ったストレッチです(写真②)。まず、ストレッチボールに頭からお尻まで



縦に乗ります。ボールが転がらないように膝を曲げ、足の裏は床につけます。腕はやや広げた感じで手の平を下にしてリラックスします。次に、手を可能な限り床から離さないように腕を肩の高さまで持っていく、手のひらを返し腕は完全に頭上まで上げます。この時点で、肩関節の固い人は床から手が離れてしまい、辛いようなら肘から腕を曲げ、ボールを触っても効果があります。そこから同じルートで最初の位置まで戻ります。目安としては、1往復を20秒くらいかけて10往復くらい行ってください。



今回紹介したトレーニングは肩こり改善へ向けての一つの例として紹介させていただきました。気軽に用意できるペットボトルやタオルを使った方法。また、ストレッチボール・ダンベル・バランスボールの道具を使った方法などあります。これからトレーニングを初められる方には、短い期間で無理に運動するのではなく、毎日無理なく時間を見つけて継続されることが大切だと思います。これを機会に気軽にトレーニングされてみてはどうでしょうか。

トレーニング メニュー

- ①腕を上げる際に始めに使用する線上筋という筋肉を使ったトレーニングです(写真③)。まず、肩の力を抜き肩が動かないように、片方の手で反対にある肩を押さえてください。次に、押えた手と逆の手でペットボトルを持ち、斜め前30度くらい動かします。各10回2セットを行ってください。



- ②外旋のトレーニングです(写真④)。まず、トレーニングする肘を上にして横向きになってください。次に手を腹部に近づけた姿勢からペットボトルを持ち、肘の位置が動かないように手を外側へ開きます。目安は20回、左右2セット行います。



- ③内旋のトレーニングです(写真⑤)。まず、トレーニングする肘を下にして横向きになってください。その後、肘を外側へ開いた姿勢からペットボトルを持ち、肘の位置が動かないように手を内側へ閉じます。回数の目安は②と同様です。



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

9月19日@
スポーツフェスティバル
プール・トレーニング室の無料開放や
体験教室などを開催します

7月		50Mプール	25M温水プール	トレーニング室	会議室			
日	曜	午前 10:00-12:00	午後 13:00-17:00	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	△	△	△	△	△	△	

8月		50Mプール	25M温水プール	トレーニング室	会議室			
日	曜	午前 10:00-12:00	午後 13:00-17:00	夜 17:00-	第1	第2	第3	
1	日	△	△	△	○	△	△	
2	月	△	△	△	○	○	○	
3	火	休館日						
4	水	△	△	△	△	△	△	
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	△	△	△	△	×	×	
30	月	○	△	△	△	○	○	
31	火	休館日						

9月		50Mプール	25M温水プール	トレーニング室	会議室			
日	曜	午前 10:00-12:00	午後 13:00-17:00	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	スポーツフェスティバル			○	×	×	
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			△	△	○	○	

□ 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 4日(日) 高岡市民体育大会(25M)
 7月11日(日) JOC夏季大会予選会(25M)
 7月18・19日(日・月祝) 富山県中学校選手権大会(50M)
 7月19日(月祝) 富山県中学校選手権大会(飛込)
 7月23日(金) 高岡市小学校記録会(50M)
 7月25日(日) 富山県民体育大会 二部・三部(50M・25M)

8月 1日(日) 富山県民体育大会 一部(50M・飛込)
 8月 7日(土) 高岡市中学校総合体育大会(25M)
 (*1 一般開放は12時から予定)
 8月28・29日(土・日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)
 9月 5日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)

平山郁夫と水泳

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

昭和8年、広島県初の日本水泳競技連盟（現在の日本水泳連盟）公認50mプールが日製広島県立第二中学校（以下広島二中）の校庭に完成しました。同校の生徒と教職員（勤労奉仕）によって造られたものです。以来、全国大会を含む数多くの競技会を開催し、広島二中プールは水泳選手への憧れのプールとなりました。

私が、このプールのことを知ったのは、「いしづみ（碑）」（広島テレビ放送局、ポプラ社）という1冊の本がきっかけでした。この本は、原爆投下時、作業に出発のため整列していた



（左）自らの広島二中プール
（右上）水泳競技連盟、昭和8年1月1日発行、「水泳」第22号より

広島二中1年生321名と教師4人が一人残らず全滅した出来事、もう二度とこのような悲惨な原水爆の被害を起ささせないという願いを込めて書かれたものです。

本の中で当時の中学生の日常を知ってもらう目的で、一人の生徒の日記が紹介されています。日記の中に「泳ぎにいた」という記述を見つけ、「どこで泳いだのだろうか」という疑問が広島二中プールと出会わせてくれました。

広島二中は、爆心地近くにあったため、校舎は全壊しましたが、プールが残りました。広島二中の校舎は戦後再建されましたが、学制改革で新制高校校となり、その後近くに移動しました（現・広島県立広島観音高校）。プールはその地で戦後も公認プールとして水泳普及に貢献します²⁹⁾。やがて、プールは広島二中跡地に新設された広島市立観音小学校に譲渡され、児童用に改修されました。歴史あるプールは、その後多くの児童の泳ぎを見つめ続けましたが、平成7年老朽化のため取り壊されました。幸い、観音小学校校庭には、プールスタート台のコース名を記した石が記念として埋め込まれて残り、今も子供たちを見守っています。

広島二中プールで競泳選手として活躍した一人に、平山郁夫（以下平山）がいます。中国新聞社の発行した「力泳（中国地域小中学生選手権水泳50年史）」には、昭和17年学童の部50m背泳ぎの入賞者に「平山郁夫」の名があります。平山は、このプールで選手として何度も泳ぎ、生涯の誇りとして機会あるごとに水泳の記憶を語っています。

平山の著書「絵と心」には、様々な場で語った水泳に関する思いが詳しく述べられているので、その一部を以下に引用します。

広島を初めて訪ねたのは小学校五年生のとき。水泳大会に出場するためだった。（中略）その年の大会で私は、かなりの自信を持っていった背泳ぎに二位の成績だった。頭ひとつの差で負けたのだが、水泳は一位にならなければ、二位以下は記録も残らず、みんな一緒である。

そこで次の、六年生の大会に向けて猛練習が始まった。わずかに五十メートルの目標のために、日に三千メートルも泳がされる。へたばっても、へたばっても、「全速で泳げ、全速で泳げ」と叱咤され、「もう、やめさせて下さい」な

どと言おうものなら、なぐられかねなかった。しかし、泣きの涙で泳いでいるうちに、極限まで追いつめられ、体を自分で守らなければならないという本能が働いたとき、不思議に、無駄な力を使わずに泳げるようになる。そうなる、いくらでも泳げる。つまり、ぎざぎざのところまで、体得したのだ。水泳大会は、準々決勝、準決勝、決勝と、連続して泳がなければならない。泳ぐごとにタイムが落ちていく者は負け、タイムを上げていく者が勝てる。それには猛練習を耐え抜き、自分の泳ぎを体得して、余裕を持たなければならない。シーズンオフにも、体力づくりに取り組んだものである。努力の甲斐あって、六年生のときの広島大会では、背泳ぎで優勝できた。

この水泳の経験は、その後の人生で、私自身弱気になったりしたときに、いつも思い起こすことである。窮すれば通ず、という言葉があるが、これは困り果てたときに活路が見出せるという、受身の意味ではなく、努力し切って自分を超えて追いつめられたときに、初めて道が見えてくるという、積極的なもので、私は考えている。

（平山郁夫「絵と心」、中公新書、2008）

平山が生まれ育った生口島瀬戸町（現・広島県尾道市）には、平山郁夫美術館があり、多くの大作に加え、平山が子供のころに描いた絵画も展示されています。私が見たいと願っていた水泳の絵日記は展示ケースの中にあまのました。「子供のころの絵日記」と通り返してしまふ人が多いのですが、平山の水泳に対する思いを知っていると、その絵から平山の幼いころの心意気が伝わってくるような気がして何かかき感動を覚えました。そのことが今も私の心に強い印象となって残っています。

瀬戸町へは今は陸路で行くこともできますが、船がお勧めです。山陽新幹線三原駅を降りてすぐの三原港から、のどかな瀬戸内の海を眺めながら高速船で30分、瀬戸田港に着きます。港からは、平山が子供のころ、泳ぎの合間に休んだと思われる砂浜が見え、山の上には向上市、国宝三重の塔も見えます。島の中心商店街は、様々な店が軒を連ね、ゆっくりと歩きを楽しむには絶好の通りです。商店街を通り過ぎ、しばらく行くと、平山郁夫美術館が見えます。美術館の隣には瀬戸田小学校校庭の記念碑（筆者撮影）



注）日本水泳連盟機関誌「水泳」によれば、昭和23年は若狭商校プール、昭和24年から昭和36年までは高倉倉庫プールとして当該大会（50m）で実施されています。

参考文献：「広島県大事典」上・下、中国新聞社、1992
「観光新聞広島版」企画連載「記憶をたずねて 被爆遺物から」2010年2月14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8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougounet@sportsnet.pref.toyama.jp