



# HEALTH SWIM in TAKAOKA



**受付開始**  
**9月26日**  
 午前9:00~ **先着順**  
 当プール受付まで

## 平成22年度 後期教室受講生募集

### 大人コース (20回コース)

曜日	教室名	対象	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	ストレッチ & リフレッシュスイム	初心者	10:00~11:30 (ストレッチ含む)	15名	10月 4日~3月 7日	一括 14,000円
	水中ウォーキング①	初心者	14:00~15:00	20名	10月 4日~3月14日	
木	水中ウォーキング②	初心者	10:30~11:30	20名	10月14日~3月24日	
	アクアビクス	初心者	15:00~16:00	20名	10月 7日~3月 3日	
土	レディーススイム(中級)	25M以上泳げる方	19:00~20:00	15名	10月 7日~3月 3日	
	初級スイム	初心者	12:00~13:00	15名	10月16日~3月12日	
	中級スイム	25M以上泳げる方	12:00~13:00	15名	10月16日~3月12日	
	上級スイム	4泳法の上達を目指す方	19:00~20:00	15名	10月 9日~3月12日	

POOL

### 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けいたしません。また、代理の方の申し込みも可能となります。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。

### 大人コース (20回コース)

月	フラダンス	初心者	19:00~20:00	24名	10月 4日~3月 7日	一括 14,000円
水	腰痛・肩こり予防体操	初心者	14:00~15:00	20名	10月 6日~3月16日	
	太極拳	初級	18:30~20:00	20名	10月 6日~3月 9日	
木	腰痛・肩こり予防ストレッチ	初心者	13:30~14:30	20名	10月 7日~3月 3日	
	ヨガ①	初心者	18:30~19:30	25名	10月 7日~3月 3日	
	ヨガ②	初心者	19:45~20:45	25名	10月 7日~3月 3日	
金	パワーヨーガ	初級	19:00~20:00	20名	10月 1日~3月11日	
土	エアロビクス	初心者	10:00~11:00	20名	10月16日~3月12日	

FITNESS

### 大人コース (20回コース)

月	いきいき道場 (ブルエカサイズ・軽運動器入場)	初心者	13:30~14:30	15名	10月 7日~3月 3日	一括 14,000円 (新規の場合、 保険料1,600円別途)
---	----------------------------	-----	-------------	-----	--------------	---------------------------------------

POOL FITNESS

### ジュニアコース (20回コース)

日	トランポリン①	小・中学生	10:00~10:45	8名	10月10日~3月 6日	一括 14,000円 (新規の場合、 保険料600円別途)
	トランポリン②	小・中学生	11:00~11:45	8名	10月10日~3月 6日	

JUNIOR FITNESS

# スポーツフェスティバル

9/19日  
9:00~17:00

\*は、9/6(月)より事前受付

無料  
開放

25mプール  
(10:00~17:00)  
トレーニング室  
(9:00~17:00)



## 25mプール

- 9:30~10:30 水泳記録会\*
- 11:00~12:00 水中カメラ撮影会\*  
(12:00~ビデオ鑑賞会)

## 50mプール

- 11:00~12:00 長水路記録会\*
- 14:00~17:00 カヌー体験\*

## 飛込プール

- 11:00~11:30 飛込の模範演技
- 11:30~12:00 ダイビングチャレンジ\*
- 13:30~14:00

## エントランスホール[演技]

- 12:15~12:35 フラダンス
- 12:35~12:55 志貴野中学校新体操部
- 12:55~13:15 高岡第一学園付属第二幼稚園

## 体験教室

- 25mプール  
13:30~14:00 いきい道場\*
- 役員控室  
14:00~14:30 太極拳\*  
15:00~15:30 ヨーガ\*  
16:00~16:30 腰痛・肩こり予防体操\*

お茶会・焼きそば  
とじんぽん鍋も  
あるよ!

皆さんのご参加とご利用をお待ちしております。

## The レベルアップ 講座

## バランスボール編

今回は、バランスボールを使ったエクササイズについて紹介します。

まず、皆さんがバランスボールと聞いて頭に浮かぶのは、ボールに座ってバランスをとるようなことではないでしょうか。もちろんそれだけでもバランス能力を高める効果がありますが、それだけをいつもやるのでは飽きてしまい、最終的には使うこともなくなってしまいます。でもご安心ください。バランスボールの良い所は、エクササイズの種類が多いことです。

ダイエットをしている人なら誰もが気になるお腹、背中、お尻、太ももの筋肉もバランスボールで鍛えることができます。これらの筋肉は体の中の大きな筋肉なので、鍛えれば基礎代謝も上がり、カロリーを多く消費してくれます。その他に腰痛を軽減させる効果があります。腰痛は、筋肉のアンバランスさや、体幹が弱いことで正しい姿勢が維持できないために起こります。バランスボールに乗ることでバランスよく筋肉を使い、腰痛も軽減されるでしょう。

それでは実際に、どのようなエクササイズがあるか説明いたします。

### ★基本姿勢

ボールのつべんに垂直に座り、足と腰の角度が90度になるようにします。体の力を抜いて、頭・胸・腰が一直線になるようにします。



### ★ホップウォーキング

基本姿勢に慣れてきてバランスがうまくとれるようになったら、少しずつボールの上で弾んでみましょう。慣れてきたら、弾みながら腕を曲げ、前後、左右に歩いてみましょう。姿勢を意識しながらリズムカールに行います。

### ★腹筋を鍛えるエクササイズ

基本姿勢をとり、両手は後ろでボールに添えます。そこからボールを前に転がしながら、腹筋を引き締めます。最後はボールを転がして最初の姿勢に戻ります。8回~12回を1セットとし、2~3セット行ってください。



### ★太ももを鍛えるエクササイズ

壁と壁でボールを固定します。足は肩幅くらいに開き、手を頭の後ろで組み、視線は常に正面を見ます。背中でボールを押しながら、大腿部(太もも)が床と平行になるくらいまでゆっくり足を曲げ、再び最初の姿勢に戻ります。10~20回復を1~3セット行ってください。これはスクワットと同じ動きなのですが、ボールを押しながら行うことで正しいフォームができて、腹筋に力が入ります。



### ★背筋・お尻を鍛えるエクササイズ

ボールを抱えるように四つん這いになり、片方の足を後方へ伸ばすように上げ、対角線上の腕を上げます。足から手が一直線になるようにし、3~5秒間静止します。左右各5回を1~3セット行ってください。



今回紹介したトレーニングは、取り組みやすい簡単なエクササイズばかりなので、ぜひ挑戦してみてください。

また、エクササイズの効果は継続することで少しずつ現れてくるものなので、焦らず、まずはバランスボールを楽しむことから始めてみましょう。  
(岡山県高岡総合プール指導員 荒井里佳)

# 10月～12月 利用予定表

(9/1現在)

**50Mプール** (9月4・5・11・12日) 10:00～17:00

**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

## 10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	金	△	△	△	○	△	△	○
2	土	△	△	△	○	△	△	○
3	日	○	○	○	○	○	○	○
4	月	△	△	△	○	△	△	○
5	火	休館日			○	○	○	○
6	水	△	△	△	○	△	△	○
7	木	△	△	△	○	△	△	○
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	○	○	○	○	○	○	○
25	月	△	△	△	○	△	△	○
26	火	休館日			○	○	○	○
27	水	△	△	△	○	△	△	○
28	木	△	△	△	○	△	△	○
29	金	△	△	△	○	△	△	○
30	土	△	△	△	○	△	△	○
31	日	○	○	○	○	○	○	○

## 11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	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	○	○	○	○	○	○	○
24	水	休館日			○	○	○	○
25	木	△	△	△	○	△	△	○
26	金	△	△	△	○	△	△	○
27	土	△	△	△	○	△	△	○
28	日	○	○	○	○	○	○	○
29	月	△	△	△	○	△	△	○
30	火	休館日			○	○	○	○

## 12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	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	休館日			○	○	○	○
30	木	休館日			○	○	○	○
31	金	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28日(日) オープス記録会(25M)
- 12月5日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
- 12月12日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

## 行事

- 12月25～27日(土～月)  
県水運合宿(25M)



## 第23回全国スポーツ・レクリエーション祭 スポレクとやま2010 きときとスポレク きてきて富山

第23回全国スポーツ・レクリエーション祭「スポレク2010」高岡市実行委員会事務局  
 〒933-8601 高岡市広小路7番50号 高岡市教育委員会体育保健課内  
 TEL:0766-20-1462 FAX:0766-20-1667 E-mail:taiku@city.takaoka.lg.jp

## 高岡市開催 種目別大会

種目	会場	期間
グラウンド・ゴルフ	高岡おとぎの森公園	10/16 <sup>①</sup> ～18 <sup>②</sup>
ラージボール卓球	高岡市ふくおか総合文化センター(108-6)	10/16 <sup>①</sup> ～19 <sup>②</sup>
年齢別ソフトテニス	高岡市テニスコート(高岡スポーツコア)	10/16 <sup>①</sup> ～19 <sup>②</sup>
年齢別バドミントン	高岡市民体育館	10/16 <sup>①</sup> ～19 <sup>②</sup>

## 桑名への旅

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

7月下旬、私は三重県桑名市を訪れました。その日の桑名は、猛暑という言葉がぴったりする、苦しさを感じるほどの暑い日で、歩き始めるとすぐに汗が溢れてきました。桑名の駅前には、「鎗物の街」という大きな看板が立ち、「長島温泉」と「桑名の蛤」以外に印象がなかった私には、高岡と共通する「鎗物の街」という看板から、妙に親しみを感じ、しばし暑さを忘れ、これからの街巡りを楽しむゆとりが生まれました。

桑名に向かったのは、「桑名日記」「柏崎日記」の舞台となった桑名の街並みを実際に見ること、そして桑名市立図書館での資料収集が目的でした。

「桑名日記」「柏崎日記」とは、桑名藩の下級武士、渡部平太夫（55歳）とその妻予勝之助（37歳）親子が、その後10年間交わした交換日記と言えるものです。（年齢は日記を交わし始めたころのもの）

平太夫には、親戚から迎えた養子勝之助がいます。勝之助の妻も親戚から選び、4歳の長男鏡之助（平太夫の孫）を儲けています。まもなく二人目の孫が生まれようとするころ、突然、勝之助に柏崎転勤の命が下ります。桑名藩には飛び地として越後柏崎に領地がありました。桑名藩士は、柏崎勤務を命じられた場合、領民との付き合い等の関係から単身赴任は許されていませんでしたので、勝之助は柏崎に妻を伴い転勤することになります。平太夫の強い申し出もあり、鏡之助を桑名に残すことになりました。

桑名と柏崎に別れて暮らすことになった平太夫・勝之助親子は、それぞれの近況を書いた日記を交換することを約束します。父は、桑名の情報と孫鏡之助の養育記録ともいえる日記を書き、柏崎に送り続けました。これが「桑名日記」です。一方、勝之助が柏崎での日々の暮らしぶりを父に送った日記が「柏崎日記」です。別れて暮らす親子が、深い愛情を込めて交わした日記は、江戸末期の下級武士の暮らしぶりや子育ての様子が詳しく書かれていることから、江戸時代の武士の生活や子育てに関する資料として、大変貴重なものとして扱われています。

私がこの日記に興味を持ったのは、「江戸の子育て」（中江和恵、文春新書、2003）第七章「下級武士にみる子育て」を読んだことがきっかけでした。そこには、「桑名日記」の中の「男は水およぎのできるほうがよいと、かまはずあびさせておくぢやばな」という平太夫のコメントを紹介した後に、「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。」という一文がありました。

すぐに「桑名日記」を読みたいと思いました。幸い、両日記は活字化、出版されていること、また現代語訳された解説書なども多く、それらを頼りに読むことができました。読み進めていくほどに、舞台となった桑名の街を直接見てみたいくなり、今回の旅となったのです。

桑名の駅前からゆっくり歩くとすぐに市立図書館に着きます。図書館には郷土資料を中心にした「歴史の蔵」と名付けられた特別の部屋があります。住所と名前を記載して入室許可を得、期待する資料を探しました。運よく、桑名の子供たちの水泳に関する資料を手にすることができました。

図書館を出、桑名の古い町並みをゆっくり眺めながら「七里の渡跡」に向かいました。「七里の渡」とは、東海道・桑名宿の船乗り場です。東海道は、桑名宿と宮宿（熱田）間は、海路と定められていました。東海道では唯一の海路で、約七里の距離がありました。

勝太郎が妻、長女（乳児）を伴い越後柏崎へ行った場所でもあります。今は当時の面影を残すものとして、伊勢の国への入り口を示す鳥居と常夜灯だけが残っていました。



七里の渡跡（筆者撮影）



水難救助箱（筆者撮影）

伊勢湾に注ぐ損斐川の大きな流れを眺めながら歩いていると、所々に水難救助箱がありました。一定の距離間隔で河川沿いにこのような水難救助箱があれば、確かに水難事故による犠牲者は減ると思います。今後、全国全ての河川にこのような水難救助箱の設置を要望していくことも、水泳研究者の仕事だと強く感じながら帰路につきました。

参考文献

- ・「桑名日記・柏崎日記」『日本庶民生活史料集 第十五巻』、三一書房、1971
- ・中江和恵『江戸の子育て』、文春新書、2003
- ・渡辺孝任子・高橋裕昭『桑名の歴史「桑名日記」より』ヒューマンドキュメント社、1992



富山県高岡総合プール  
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ヶ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>  
E-mail [takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp)