

HEALTH SWIM in TAKAOKA



スポーツフェスティバル 2010

9月19日に高岡総合プール「スポーツフェスティバル2010」が開催されました。

屋外の50Mプールでは水泳記録会やカヌー体験、飛び込みプールではダイビング模範演技披露やダイビング体験教室が行われ、小学生から一般の方まで幅広い年齢の方々が参加しました。



寒さが身にしみる季節となりました。寒くなると体が硬くなり、関節痛が出やすいかと思えます。そんな時こそ、身体を動かして体の芯から温めるのが一番です。

今回は当館のトレーニング室に設置してある油圧式マシンを紹介します。

油圧式マシンとは、シリンドラーと運動しているダイヤルを回し、油圧の力を調節してトレーニングを行う器具であり、高齢者や女性のような力のない方にも運動しやすく開発された器具です。当館ではハビリティ運動やフィットネスなど幅広く活用していただいています。トレーニングと聞くと「難しい」「疲れる」というイメージを持つかもしれませんが、油圧式マシンで運動を行えば、そんなイメージは変わります。

油圧式マシンを使えば、利用者の体力、筋力に応じて無理なく自分のペースで運動が行えます。それは、油圧を利用して負荷をかけるので、筋肉や関節にかかる負担は和らぎ、筋肉痛や肉離れなどが起こりにくい特徴があるからです。運動中に動作を中止してもその時点で負荷はなくなるので安全ですし、負荷の設定は1〜6までのダイヤルで調節するだけで簡単に扱うことができます。トレーニング効果としても、押す力と引く力、上げる力と下ろす力を交互に筋肉を動かすのでバランス良く体を鍛えることができます。トレーニングを続けることで、姿勢の改善、腰痛や肩こり、関節の痛みの予防や軽減に繋がるのです。目標として、10回を2〜3セット、正しいフォームで行うようにトレーニングをしましょう。交互の動作で1回とカウントします。運動中は呼吸を止めずにリズム良く行ってください。

それでは、油圧式マシンの使い方について紹介したいと思います。

ベンチプレス/ロウ

効果▶二の腕、胸、下背

シートに仰向けに寝て、ハンドルを握ります。ハンドルは胸の位置にくるようにします。胸を張った状態でハンドルを押し、次に下げる。



ヒップマシン

効果▶脚の外側・内側、お尻

シートに腰と背中をつけて、パッドの間に足を置きまします。両足を同時に開き、足が真中に戻ってくるように同時に戻します。



スクワット

効果▶膝、太もも、太もも裏、尻、ふくらはぎ

両パッドを両肩にしっかりとあて、両足は肩幅に開き、つま先を前方に向けまします。両手はグリップを握り、背筋をしっかり伸ばして頭を真っ直ぐに保ちまします。膝は、太ももが床と水平になるところまで膝を曲げ、膝と足首がしっかり伸びるまで立ち上がり、元のしゃがむ姿勢に戻ります。



アップライトロウ/プッシュダウン

効果▶肩、二の腕、胸

膝と背筋をしっかり伸ばした状態で、腕がV字になるようにハンドルを引き上げまします。その姿勢のままハンドルを押し下げまします。



ショルダープレス/ラットプル

効果▶二の腕、肩周り、下背

シートにしっかりと腰と背中をつけて座ります。ハンドルを肩より上へ押し、胸まで下げます。



ダブルニー

効果▶太もも裏・表、股関節

椅子に腰を深く座り、背もたれに上半身を固定まします。右足を前に伸ばし、左足は下に引きまします。右足を下に引きながら、左足を前に伸ばまします。



当館には、この他に重り式マシン、ランニングマシン、バイクなどが置いてあり、これらのマシンやその他のトレーニング器具の使い方を分かりやすく指導員が説明まします。また、無料でお客様に合ったトレーニングメニューを作成ましますので、これを機に一度当館に足を運んで頂ければ幸いです。身体を動かして、筋肉を鍛え体温を上げて、寒さを乗り越えましましょう。

1月～3月 利用予定表

(12/10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

1月

| 日 曜 | 25M温水プール | | | トレー ニング | 会議室 | | |
|------|-------------------|-------------------|-------------|------------|-----|----|----|
| | 午前 10:00-13:00 | 午後 13:30-17:00 | 夜 17:00- | | 第1 | 第2 | 第3 |
| 1 土 | | 年 始 | | 休 館 日 | | | |
| 2 日 | | 年 始 | | 休 館 日 | | | |
| 3 月 | | 年 始 | | 休 館 日 | | | |
| 4 火 | | | | 休 館 日 | | | |
| 5 水 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6 木 | △ | △ | △ | ○ | △ | ○ | ○ |
| 7 金 | △ | △ | △ | ○ | △ | ○ | ○ |
| 8 土 | △ | △ | △ | ○ | △ | △ | ○ |
| 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 | △ | △ | △ | ○ | △ | △ | ○ |
| 30 日 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31 月 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |

2月

| 日 曜 | 25M温水プール | | | トレー ニング | 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 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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 | | | | 休 館 日 | | | |
| 23 水 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24 木 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25 金 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26 土 | △ | △ | △ | ○ | △ | △ | ○ |
| 27 日 | ○ | ○ | △ | ○ | × | ○ | ○ |
| 28 月 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |

3月

| 日 曜 | 25M温水プール | | | トレー ニング | 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 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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 | | | | 休 館 日 | | | |
| 23 水 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24 木 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25 金 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26 土 | △ | △ | △ | ○ | △ | △ | ○ |
| 27 日 | ○ | ○ | △ | ○ | × | ○ | ○ |
| 28 月 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29 火 | | | | 休 館 日 | | | |
| 30 水 | △ | △ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31 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)

1～3月 大会スケジュール

1月 23日(日) 県冬季短水路記録会(25M)

※「教育の中の水泳」は今回お休みさせていただきます。

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-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

