

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成23年度

夏休み短期教室について

受付開始

7月9日(土)

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25日(月)～8月5日(金)

コース 開催日:25(月)・27(水)・28(木)・29(金)・8/1(月)・3(水)・5(金)

B 8月8日(月)～19日(金)

コース 開催日:8(月)・10(水)・11(木)・12(金)・17(水)・18(木)・19(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

ダイビングチャレンジ



5回コース

7月25日(月)～30日(土)

開催日:25(月)・27(水)・28(木)・29(金)・30(土)

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



水中運動の特徴は、水の中で運動をすると水圧・浮力・水温・抵抗が働くことにより、6つの効果が期待されます。

- ① 水に入ると、抵抗を受けるため筋肉が効率よく働き全身の筋肉を鍛えることができる。
- ② 水中ウォーキングはエアロビックエクササイズ（有酸素運動）であるため、ねばり強さ（心肺機能）の向上が期待できる。
- ③ 水の中では水圧を受けるため呼吸の動作が陸上よりもきつくなり、呼吸に関わる筋肉が鍛えられ、呼吸機能が改善される。
- ④ 水の中にいることにより血管の収縮、拡張機能が高まり体温調節機能が向上する。
- ⑤ 水平姿勢で行うことが多いため地上で加わる筋肉の緊張はとれ下肢の血液循環がよくなる。
- ⑥ 腰痛・膝の疲れやだるさ、静脈の腫れなどの改善に効果がある。

足腰の弱い方、普段あまり体を動かさない方でも、浮力が働くことにより足腰にかかる負担が軽減され比較的楽に運動を行うことができます。また幅広い年齢層や運動レベルで取り入れられています。近年、メタボリックで悩まされている方のダイエット方法にも取り入れられています。その他にもハビリやエクササイズなどにも活用されています。

筋肉が固まった状態だと、足がつることもありますので、必ずプールに入る前は、準備運動やストレッチを行いましょう。

それでは、水中運動を紹介します。

ブルプイジャンプウォーキング

太ももにブルプイを挟み（写真①）、足からブルプイを落とさないようにジャンプします（写真②）。ブルプイを落とさないように太ももを内側に締める意識をして手は腰におき、目線は前を向いて膝を高く引き上げるように行います。着地をするときは両足で着地してください。



25mプールで3往復

体幹と下肢のレベルアップ



左右10回3セット交互に

プールサイドに肩幅の広さで両手を伸ばしてつきまです（写真①）。背筋を伸ばして少し前傾姿勢になって立ちます。膝を上げるとき、腸腰筋を意識して高く引き上げてください（写真②）。そのとき腹筋を引き締める感覚で行います。膝をリズムカルに上げ下げを行ってください。

この運動をすることにより下肢が強化され日常生活での転倒防止にも繋がります。

片足スクワット



左右15回2セット交互に

プールサイドに片方の手をかけて（写真①）、手をかけた反対側の足で片足立ちし、手をかけた方の足は地面につかないように膝を軽く曲げます（写真②）。つま先より膝が前に出ないように曲げます。このとき、背筋を伸ばして猫背にならないように行ってください。膝が外側に逃げたり内側に入ったりしないで、まっすぐ曲げるように行ってください。

3種類の運動を紹介しましたが、すべてで動作のポイント、底をしっかり踏みしめること、膝を高く上げることが意識して行ってください。

水中運動は季節問わずいつでもできます。自分に合ったペース、強度（歩く速度をかえたりいろんな動きを加えたりする）で運動を行えると思います。

健康保持・増進のため継続することが大事なので週3回を目安に行ってください。

今回水中運動について紹介してきましたがそれぞれメリットや効果があります。自分に合った運動で自分のペースで楽しく行えるので短期間ではなく長く続けていくことができますと思います。

ぜひ水中運動を行ってみてください。

新規教室

紹介

ピラティス

平成23年度の新規教室として、「ピラティス」が加わりました。今回、そのピラティスとはどういうものかを直接、講師の高田先生に話を聞いてみました。

●年齢や性別に制限はありますか？

先生：年齢、性別はまったく問いません!! また、健康状態に左右されることもありません。
ご年配の方でも、現状維持のためや、老化をくいとめるために行っておられます。

●ピラティスをしての効果は？

先生：ピラティスを教えるうえで、最初に生徒さん方には、ピラティスをして痩せませんという話をします(笑)。しかし、やっていくうちに体が締まってくるので、スタイルが良くなり、おしりの位置が上がるなどの見た目に変化がでてきます。また、姿勢改善や体の動作に無駄がなくなります。

●最後にまだピラティスをやったことのない人へ一言!!

先生：無理せず、楽しみながらできるエクササイズなので、是非一度お試しを!

やはり、話だけでは・・・と思い、実際に体験してみました。

最初は軽いストレッチをし、そこから徐々にいろいろな動作を加えてのトレーニングが始まりました。

ピラティスは、正しい姿勢と呼吸法がポイントで、単純な動作でもそこを意識するかしないかで効き目が変わってきます。

初めは先生の動きを見て、続けて同じようにやってみるのですが、先生のようにいかないどころか、ピラティスの動きはゆっくりで、ジワジワと筋肉に効いてくるので、足やお腹が震えだす結果に・・・(笑)。普段から腹筋はしていたのですが、いつもやっている箇所とは違うところに効いているのが実感できました。これは、コアマッスルやインナーマッスルと言われる、体の中心にある筋肉を使っているからで、ここが衰えると、体が歪み、悪い姿勢になったりしてしまうそうです。

先生の教室は、動作の一つ一つをゆっくり、丁寧に教えてもらえるのももちろんのこと、健康に関することなども教えてもらえて、1時間はあっという間に過ぎてしまいました。生徒さん達も楽しそうに、前向きにトレーニングに励んでおられました。

皆さんも一度体験してみたいかがですか。



スポーツフェスティバル2011

9月19日(月)祝
開催決定!!

高岡総合プールの活動を紹介するとともに、日頃のご愛顧に感謝を込めまして無料開放や各種体験コースを行う「スポーツフェスティバル」を開催します。10月の体育の日に先駆けて今年も9月19日(月・祝)に開催します。



今までの人気体験コースを引き続き行う予定で、他にも新しい内容を計画しておりますので、楽しみにしてください。



7月～9月 利用予定表

(6/16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 7・8月: 平日・土曜日/10:00～20:30 日・祝日/10:00～17:00

9月: 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

9月19日(月) 日祝
スポーツフェスティバル 2011
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

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング		会議室		
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	17:00-21:00	17:00-21:00	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	○	○	△	△	△	○	○	○	×

8月

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング		会議室		
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	17:00-21:00	17:00-21:00	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	休館日								
24	水	△	△	△	△	△	○	○	○	○
25	木	△	△	△	△	△	○	○	○	△
26	金	△	△	△	△	△	○	○	○	○
27	土	△	△	△	△	△	○	○	○	△
28	日	△	△	△	△	△	○	○	○	×
29	月	△	△	△	△	△	○	○	○	○
30	火	休館日								
31	水	○	○	△	△	△	○	○	○	○

9月

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング		会議室		
		午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	午前 10:00-13:30	午後 13:30-17:00	17:00-21:00	17:00-21:00	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	○	○	△	△	△	○	○	○	○

7～9月 大会スケジュール

- 7月 3日(日) 高岡市民体育大会 (25M)
- 7月10日(日) JOC夏季大会予選会 (25M)
- 7月17・18日(日・月) 富山県中学校選手権大会 (50M)
- 7月17日(日) 富山県中学校選手権大会 (飛込)
- 7月31日(日) 富山県民体育大会 (50M・25M)
- 8月3・4日(水・木) 北陸越中学校水泳競技大会 (50M・25M)
※1(4日)は、25Mプールの一般開放は17時から予定
- 8月 6日(土) 高岡市中学校総合体育大会 (25M)
※2(25Mプールの一般開放は12時から予定)
- 8月27・28日(土・日) 富山県水泳選手権大会 (50M・25M)
※3(27日)土は、25Mプールの一般開放は17時から予定)
- 9月 4日(日) 富山県水泳選手権大会 (飛込)

△ 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)



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/takaakapool/>
E-mail takaaka-sougupool@sportsnet.pref.toyama.jp