



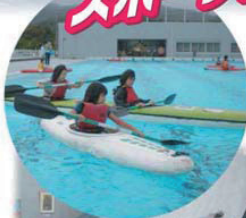
# HEALTH SWIM in TAKAOKA



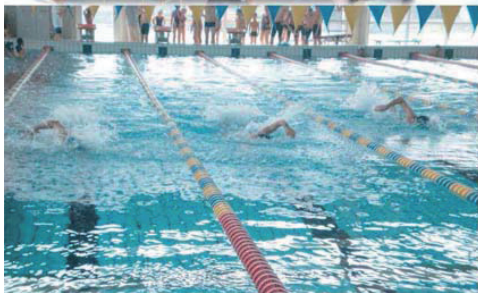
スポーツフェスティバル2011  
東日本大震災  
チャリティバザー開催  
収益は全部を義捐金として寄付致します。  
ご協力、お願いいたします。  
がんばろう！日本



## 2011 スポーツフェスティバル



9月19日(月・祝)に高岡総合プール「スポーツフェスティバル2011」が開催されました。今年はいいこの天気でしたが、屋外プールで行われたダイビングチャレンジやカヌー体験など、全てのイベントを無事に開催することができました。東日本大震災後の被災者の皆さんや日本全体を元気にしようと、アクアス万葉スポーツクラブと今まで以上に協力しあい、足を運んでいただいた利用者から笑顔があふれる、実のある一日となりました。



12月に入り寒さが一段と感じられる時季になりました。こんなときに一番害をつけなければいけないのが「風邪」です。寒さが続いているときよりも、急に冷え込んだり、かじかむような風が吹いているときに風邪は引きやすくなるので注意しなければなりません。

この時季、温かい格好や手洗い・うがいをしっかり行わないと、あっという間に体調を崩してしまいます。また仕事後や運動後は、普段より体力が落ち、免疫力も落ちた状態になります。ウイルス感染から身体を守るためには体力がとって大切ですが、その為にも重要なのが普段の食事です。日本にはその季節にあった四季の食材があり、夏に収穫される作物（トマト、とうもろこし、スイカ）には、体温を下げる効果があり、夏バテしないように暑い季節に対応できる栄養素が入っています。同様に冬に収穫される作物（白菜、生姜、大根、みかん）にも、寒い時季を乗り切れるように、体温を上げる効果や、免疫力をつけるのに必要な栄養素が沢山入っています。最近では、サプリメントや栄養補助食品などを使用して健康維持をされている方も多いですが、普段の食事で補えない分の栄養を、それらで摂取するのが理想的です。



風邪を引いてしまったときは、スナック菓子、ケーキ、チョコレートなどの摂取はウイルス増殖の原因になるので避けるようにしましょう。そのなかでもチョコレートには鉄分が含まれており、ウイルスは増殖の際に鉄分を必要とするので、摂りすぎには要注意です。人間の身体は、体温を上昇させることによって、ウイルスに対し鉄分を与えない作用があるので、発熱（39度未満）しても解熱剤で無理に熱を下げないほうが良いでしょう。無理やり下げた場合、風邪を引いている期間が長くなる可能性もあります。また、熱があるときは大量のエネルギーを消費してしまいますので、おかゆや卵雑炊、煮込みうどんなど温かくて消化の良いものを食べ、もし熱いものが食べられない時はアイスクリームやゼリー、プリンといった水分のあるものを食べましょう。体調が悪いときは食欲がないことが多いですが、食べなければエネルギーばかり消費してしまい身体の回復が遅くなります。しっかり栄養を摂り、自分の力で風邪を治すことを心がけましょう。

今回は、運動に関する内容ではありませんでしたが、体調を崩さないためにも身体を動かし、健康を維持されてみてはいかがでしょうか。当館でもこの時季、プールやトレーニング室に年配の方や仕事帰りの方、学生など、男女問わず利用されています。暖房の効いた部屋や、コタツの中に居る生活はやめ、これを機に運動されてみてはいかがでしょうか。当館は会員制ではなくチケット制なので、1回からご利用頂けます。どうぞお気軽にお越しください。



参考文献：「月刊トレーニング・ジャーナル」平成16年1月10日発行 第26巻

P12「寒さ対策：内科的観点から」坂本静男

P16「コーチの考える必要な対応」村上聖史

P22「自己管理の徹底が勝負を分ける」小清水孝子

# 1月～3月 利用予定表

(12/8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

## 利用料金 (1人/1回2時間)

区分	個人		回数券(6枚綴り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール	320	160	1,600	800
トレーニング室	380	190	1,900	950

## 1月

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

## 2月

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

## 3月

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

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22日(日) 県冬季短水路記録会(25M)



# 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/takaakapool/>  
 E-mail [takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp)