

HEALTH SWIM in TAKAOKA



平成25年度

夏休み短期

ジュニアスイム

受講生募集



受付開始 **7/6** 午後1時から

A
コース

7月25日(木)～8月5日(月)

★開催日/7回コース

7/25(木)・26(金)・29(月)・31(水)・8/1(木)・2(金)・5(月)

B
コース

8月7日(水)～22日(木)

★開催日/7回コース

8/7(水)・8(木)・9(金)・12(月)・19(月)・21(水)・22(木)

- 時間 ●各コース 午前9時～10時
場所 ●25m室内プール
(フロアーコース使用)
対象 ●小学1～4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800円)

※ジュニアスイム・ジュニア初級スイム・
多やせジュニアスイム・水陸両用コースを
受講されている方は、保険料不要です。

最新研究のお墨付き! 事実、走ることは体に良い!

今回、走るとどのような変化が体に起こるかを紹介したいと思います。読み終わった頃には「よし、走ろう!」となるはずです。

多くの人が、「疲れる」「しんどい」「息が切れる」などの理由で走ることを避けていると思います。しかし、そんなことは心配ご無用! 皆さんの想像する以上に、走ることは身体を変える運動なのです。これから紹介するのは、息の切れないペースでジョギングを行う方法です。

まず始めに、走るスピードで、運動の2大エネルギーである「糖質」と「脂肪」の使用率が異なってくるのです。速いペースで走ると糖質をエネルギー源とし、遅いペースで走ると脂肪をエネルギー源として使います。糖質をエネルギー源として使用すると、糖質が脂肪へと変わる働きが大きくなります。脂肪をエネルギー源として使用した場合は、脂肪燃焼効果があり、減量を目的とした方にはオススメです。また、走ることによって着地衝撃が刺激となり、骨への強化と繋がりが、骨粗しょう症の予防にもなります。

次に、走ることにより、最も劇的な変化をもたらすのが「ホルモン分泌」と言われています。走ってしばらくすると「成長ホルモン」が分泌され、骨や筋肉の成長を助け、さらに脂肪を分解する力もあり、余分にある中性脂肪も燃焼してくれるのです。中性脂肪は健康のために一定量は必要ですが、余分にあると体内に取り込まれ皮下脂肪へと変わっていくのです。

また、成長ホルモンが分泌されることによって、毛細血管を増やす作用があり、老廃物の排泄がスムーズになり、老化防止効果があります。その他に、血液が酸素・栄養をより脳まで運び、活性させることで認知症予防にも効果があるのです。

走ることで、脂肪燃焼、骨粗しょう症予防、老化防止、認知症予防などの効果が得られ、その結果「健康な体づくり」へと繋がります。

私も普段ジョギングを行っており、ゆっくり息の切れないようなペースで、時には激しく走り汗をかき、走り終えた時の爽快感はたまりません。久しぶりに走ってみると、思いのほか長く走れ、「自分でもやればできるじゃないか」というような自己効力感を高め、何事も前向きに、明るく元気になれます! よく「病は気から」と言いますが、気持ち元気であれば健康で若々しくいられると私は思います。

走る際は、ランニング用のシューズを使用したほうが、より楽に走ることができます。こだわりたい方にはオーダーメイドで作るのも良いでしょう。そんな私は、こだわりのシューズでよくランニングマシンを走っているの、見かけたら「がんばれ!」など話しかけてもらおうと、こちらも頑張ることが出来ます(笑)。また、一緒に走りたいたいという仲間も募集中です。ちなみに私は当施設トレーニング室にて昼前か夕方7時前に走っています!

運動を始めると体は必ず応えてくれます。皆さん、私と一緒に若さと健康を手に入れましょう。

参考文献: Tarzan No.620

(鳳山県高岡総合プール指導員 平田雅規)



スポーツフェスティバル 2013

9月16日月祝
開催決定!!

9月16日(月・祝)、当施設にてスポーツフェスティバルを開催することが決まりました。例年通り、室内プールにて「水中カメラ撮影」「水泳記録会」「みんなでリレー」、屋外プールにて「カヌー体験」を行う予定にしております。また、昨年行った出来なかった「飛び込みプール体験」も実施する方向で検討しております。今年は新規イベントも考えております。詳細は9月発行vol.40号にてご案内いたします。皆様のお越しをお待ちしております。



連載再開にあたり — 文人たちの水泳 —

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

しばらく「充電」と称して休んでいました「連載 教育の中の水泳」を再開することにいたしました。昨年の秋、北日本放送ラジオで「文学の中の水泳」についてお話しする機会がありました。放送を聞いた方から、湯川秀樹と水泳に関する話をもっと聞きたいと講演依頼があり、それを機に連載再開を決定しました。ある程度の研究資料の収集と必要な現地調査を終えたことも再開理由の一つです。

さて、NHK総合テレビでは、大河ドラマ「八重の桜」が1月から始まっています。また、4月からは、朝の連続ドラマ「あまちゃん」が放映されており、本連載25「海を巡る二つの資料」で紹介した二つの事例との偶然の重なりに驚いています。そこでは、一つ目の事例として、触島島での海女の記録の資料を基に海女の後継者育成としての水泳指導に触れました。ここで紹介した資料では、

幼児は浮き袋の中でもがきながら、魂断のように泣き叫ぶが母親は泰然として見えています。浜で干し物をしている海女衆たちも、進水式でも見るように笑って眺めております。学校というものにあまり関心を持たないこの島のお母さん達を、心から憐れんでいた私は、この時、スパルタの母のような彼女たちの厳格な意志に触れて、ハッとしました。

〔「十六島紀行・海女史断片」, 湯川清子著, 未来社, 1976〕

と、海女の母親をスパルタの母のように表現してあります。「あまちゃん」でも泳ぎに関してはそのような場面が何度も出てきています。海女の教育については昔も今も大きな違いはないようです。

二つ目の事例として、新島襄の温泉療養と潮湯治との関わりで、後に新島襄の妻となる八重とその兄、会津藩校「日新館」砲術師範 山本覚馬のことを「新島襄全集(全10巻)」を基に紹介し、次のように記述しました。

新島の日記から、彼が温泉保養地で有名なドイツの

ヴィースバーデンにリュウマチ治療のために滞在していたこと、後年、妻八重と海水浴にたびたび行っていたこと、などの事実を知ることが出来ました。

八重が新島襄と出会い、京都で活躍する場面はこれからです。その前に、ドラマの中で何度も名前が出てきている会津藩校「日新館」に当時設置されていた「水練場(水練水馬池)」で藩士が泳ぐ場面が今後見られるかもしれません。この池は先の連載でも触れましたように、現存すれば日本最古のプールともいえるものです。



日新館水練場(水練水馬池)＝筆者撮影

私の研究は、主に文学作品の中に登場した水泳を手がかりに、作者と水泳との関わり、時代背景などから、人々の暮らしを探ることを目的にしています。そのきっかけは、貧困と病魔とに苦しめられ、暗いイメージの強い石川啄木の日記から、

只此夏子は生まれて初めて水泳を習いたり、大森浜の海水浴は誠に愉快なりき

〔「啄木全集」, 第5巻, 筑摩書房〕

という記述を見つけたことでした。水泳には癒しや人を勇気づける力があると強く確信し、水泳からみた庶民の暮らしの歴史研究を始めたいと思ったのです。

本連載では、今後、石川啄木はもちろんですが、自らも水泳を習った作家や歴史上の人物を取り上げ、作品や文献の中に描かれた水泳から、当時の社会の動き、教育現場の様子などを分析し紹介していこうと思っています。

今回は、作品の中に数多く水泳に関する記述があり、さらに自身の泳力に対しても自信たっぷりな様子が作品上から窺える、島崎藤村を取り上げたいと思います。

新規
利用券の
ご案内

プール&トレーニング室
(1人/プール2時間、トレーニング室2時間)

児童生徒	290円
大人	570円

トレーニング室
定期券
(1人/1日2時間)

	1ヶ月	3ヶ月
児童生徒	2,500円	5,000円
大人	5,000円	10,000円

※小学生未満のご利用はご遠慮ください。
※小学生のご利用の際は必ず保護者同伴でご利用ください。
※プールをご利用の際はキャップの着用をお願いします。
※トレーニング室をご利用の際は内履き靴をお持ちください。
※児童生徒は、小・中・高校生の利用といたします。

7月～9月 利用予定表

(6/14現在)

50Mプール (7月1日～8月31日、9月1日～16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

利用料金 (1人/1回2時間) (円)

区分	個人		回数券(6枚入り)	
	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

7月

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング室		会議室		
		午前	午後	午前	午後	第1	第2	第3		
1	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
2	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
3	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
4	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
5	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
6	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
7	日	×	×	△	△	△	△	○	○	×
8	月	△	△	○	○	○	○	○	○	○
9	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
10	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
11	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
12	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
13	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
14	日	×	×	△	△	△	△	○	○	×
15	月	△	△	○	○	○	○	○	○	×
16	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
17	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
18	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
19	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
20	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
21	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
22	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
23	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
24	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
25	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
26	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
27	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
28	日	○	○	△	△	△	△	○	○	×
29	月	○	○	△	△	△	△	○	○	×
30	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
31	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○

8月

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング室		会議室		
		午前	午後	午前	午後	第1	第2	第3		
1	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
2	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
3	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
4	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
5	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
6	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
7	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
8	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
9	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
10	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
11	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
12	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
13	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
14	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
15	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
16	金	△	△	△	△	△	△	○	○	○
17	土	△	△	△	△	△	△	○	○	○
18	日	△	△	△	△	△	△	○	○	○
19	月	△	△	△	△	△	△	○	○	○
20	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
21	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
22	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
23	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
24	土	○	○	△	△	△	△	○	○	×
25	日	○	○	△	△	△	△	○	○	×
26	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
27	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
28	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
29	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
30	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
31	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○

9月

日	曜	50Mプール		25M温水プール		トレーニング室		会議室		
		午前	午後	午前	午後	第1	第2	第3		
1	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
2	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
3	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
4	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
5	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
6	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
7	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
8	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
9	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
10	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
11	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
12	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
13	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
14	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
15	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
16	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
17	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
18	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
19	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
20	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
21	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
22	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
23	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○
24	火	○	○	△	△	△	△	○	○	○
25	水	○	○	△	△	△	△	○	○	○
26	木	○	○	△	△	△	△	○	○	○
27	金	○	○	△	△	△	△	○	○	○
28	土	○	○	△	△	△	△	○	○	○
29	日	○	○	△	△	△	△	○	○	○
30	月	○	○	△	△	△	△	○	○	○

※50mプールについては、一部コース制限することがありますのでご了承ください。

7～9月 大会スケジュール

- 7月4日(木) 高岡市消防救助技術記録会(25M)
※1 一般開放は12時30分から行います。
- 7月7日(日) JOC夏季大会予選会(25M)
- 7月14・15日(日・月) 富山県中学校選手権大会(50M・飛込)
- 7月28日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)
- 8月10日(土) 高岡市中学校総合体育大会(25M)
※2 一般開放は13時から行います。
- 8月24・25日(土・日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)
- 9月1日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)
- ※3 8月16～19日は水球合宿のため、50mプールの一般開放は11時～15時までとなります。

- 開放なし
- 全面一般利用可
- △ 一部一般利用可
- ×

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 富山県高岡市ケ8番地の1
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>
E-mail takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp