



HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成25年度 後期教室

受講生募集

POOL

大人 (後期 / 20回)



中級スイム



アクアピクス

曜日	教室名	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	10:00~11:30 (ストレッチ含)	25名	10月 7日~3月24日	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00~15:00	20名	10月 7日~3月24日	
水	初級スイム	11:00~12:00	15名	10月 9日~3月19日	
	水中ウォーキング	10:30~11:30	20名	10月 3日~3月13日	
木	水中ウォーキング	13:30~14:30	20名	10月10日~3月13日	
	アクアピクス	15:00~16:00	20名	10月10日~3月 6日	
	レディーススイム(初・中級)	19:00~20:00	10名	10月10日~3月13日	
金	水中ウォーキング	19:00~20:00	20名	10月 4日~3月14日	
	初級スイム	12:00~13:00	15名	10月12日~3月15日	
土	中級スイム	11:50~12:50	15名	10月12日~3月15日	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	10月12日~3月15日	

月	フラダンス	19:00~20:00	24名	10月 7日~3月24日	一括 14,000円
水	ピラティス	10:00~11:00	20名	10月 9日~3月19日	
	エアロピクス	14:00~15:00	20名	10月 2日~3月12日	
木	太極拳	18:30~20:00	20名	10月 9日~3月19日	
	ピラティス	13:30~14:30	20名	10月10日~3月 6日	
金	ヨーガ①	18:40~19:40	25名	10月10日~3月13日	
	ヨーガ②	20:00~21:00	25名	10月10日~3月13日	
土	パワーヨーガ	19:00~20:00	15名	10月11日~3月 7日	
土	エアロピクス	10:00~11:00	20名	10月12日~3月29日	

FITNESS

大人 (後期 / 20回)



フラダンス



太極拳

土	トレーニング入門	15名	【初回のみ】9/28 12:30~ オリエンテーション・体力測定・講義 自由な時間にトレーニング室を10回ご利用できます。	4,000円 (保険料含む)
---	----------	-----	---	-------------------

大人 (後期 / 10回)

内容) ●体力・健康の保持・増進
●ダイエットの実践

JUNIOR

小・中学生 (後期 / 20回)

日	トランポリン①	10:00~10:45	8名	10月 6日~3月23日	一括 14,000円 (保険料別途)
	トランポリン②	11:00~11:45	8名	10月 6日~3月23日	

土
①押し花絵・アレンジフラワー
②絵手紙・パッチワーク

土	10:00~11:00	10名	10月 5日~3月 1日 (第1・3土曜)	5,000円 (+材料費 実費)
---	-------------	-----	--------------------------	---------------------

CULTURE

大人 (後期 / 隔週10回)

※①押し花絵・アレンジフラワーコース、②絵手紙・パッチワークコースを重複して受講していただきます。

SPORTS ENJOY

大人 (後期 / 20回)

金	スポーツエンジョイ	10:30~11:30	—	10月11日~3月28日	受講無料
---	-----------	-------------	---	--------------	------

受講料の割引

2教室目からは10%割引

●途中入課可能です

定員に満たない教室の場合、受講料は現月の割増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。

- 注意事項
- 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。
- 申込用紙記入のうえお申し込みを済ませ、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付いたしません。
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。

※お客様からお預かりした個人情報、本人の確認やダイレクトメール発送等にてのみ使用するもので、目的範囲内で適正に取扱いいたします。

受付開始

9月7日(土)

先着順

当プール受付にて
13:30~整理券配付
14:00~受付開始
申込用紙は、当プール受付にて
配布いたします。

暑かった夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきます。みなさんはどのような夏を過ごされたでしょうか？たくさん外出し、日を浴びてごんがり日焼けし疲労が溜まった方、逆にあまり外に出ずエアコンの効いた部屋に居て身体が重くだるい方など、いろんな方がいらっしゃると思います。そこで今回は、入浴について「前編・後編」に分け、前編では入浴効果を、後編では入浴効果を紹介したいと思います。

日本人はお風呂が好きと良く言いますが、それはなぜか？入浴することで疲労軽減効果があるため、夏の季節でも多くの方が湯船に浸かっているのです。入浴には温熱、浮力、静水圧の3つの回復作用効果があり、私達の身体をケアしてくれています。

温熱

浴槽に浸かり体を温めることを温熱効果といいます。身体は体温が上がり過ぎないように皮膚表面の血管を広げ血液循環を良くします。その結果、運動後のクールダウンのように老廃物や疲労物質の排泄を早く、疲れた身体をリセットさせる効果があるのです。

浮力

私達の身体には常に重力がかかっており、体重を支えるために自然と筋肉は活動しています。お風呂の中では水面下にある体積の水の重さだけ浮力が働き、首まで浸かると体重はおよそ9分の1となります。浮力によって働き詰めの筋肉を解す効果があるのです。

静水圧

静止した水の中で働く力のことをいいます。標準的な体型の人が湯船に浸かると、全身で約860kgもの静水圧がかかり、水圧は水深が深くなるほど大きくなります。そのため下半身に滞留している静脈血の還流が改善され、老廃物や疲労物質の処理をスムーズに行ってくれるのです。音楽を聴きながら、アロマオイル・入浴剤を使用するとリラックス効果も高まります。

後編では、今回紹介した入浴効果を参考に入浴方法を紹介したいと思います。

参考文献：Tarzan No.615

(富山県高岡総合プール指導員 若林 歩)

SPORTS FESTIVAL IN 2013

スポーツフェスティバル

日時

9月16日(月・祝) 9:00~17:00

敬老の日

※は要事前受付 8月22日(木) 9:00~

【AQUOS万葉スポーツクラブ共催】

25mプール

水中カメラ撮影会

10:00▶11:00

【ビデオ観賞】
11:00▶12:00



記録会

13:00▶14:30

25mと50m競技を行う。

みんなでリレー

15:00▶16:00

400mをチームでリレーし、タイムを競います。

(参加資格)

- ・小学生以上で25m以上泳げる人
- ・1人が泳ぐ距離や回数は問わず
- ※参加者の平均年齢を考慮し、タイムにハンディを設定!
- ・小学生の場合は要引率者(保護者・コーチ等)
- ・1チーム(2~8名)



1~3位
賞品進呈

50mプール

カヌー体験

10:00▶10:45

10:45▶11:30

14:00▶14:45

14:45▶15:30



エントランスホール

オープニングイベント その①

フラダンス 9:00▶9:20

開会式 9:25▶

オープニングイベント その②

富山サンダーベース

ライティ&チアティース

9:30▶10:00

マッサージコーナー

10:00▶12:00、13:00▶16:00 当日受付

高岡市鍼灸マッサージ師会会員の方が行います。
(50m役員控室でも実施します。)

富山大学 13:15▶14:15

★内容は当日のお楽しみ!
富大生の皆さんを講師に迎えての手作り体験会!



アкус共催
焼そば(限定)
どんどん焼き

2階エントランス

ニュースポーツ体験コーナー

最長が
5分5秒

皆さんのご参加ご利用をお待ちしております。

無料開放

25mプール

(10:00▶17:00)

トレーニング室

(10:00▶17:00)

文学の中の水泳 一 島崎藤村 一

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

島崎藤村（以下藤村）は、最初の詩集『若菜集』を含む4冊の詩集を出版しています。最後の詩集となった『落梅集』の中に収められた「小諸なる古城のほとり」「千曲川旅情のうた」「椰子の実」などの詩は、今も多くの人によって口ずさまれています。小説家としても成功し、『破壊』『夜明け前』などは社会に大きな影響を与えました。

意外にも、藤村の作品の中には水泳に関する記述が多く出てきます。幼いころ東京の小学校で学び、当時の東京の市民が競うように通った、隅田川の水練場で藤村も水泳の指導を受けています。その様子を、藤村が子どもに読み聞かせるために書いた童話『おさなものがたり』の中で記しています。

その頃の水泳場（すいえいば）といへば、いずれも浜町河岸に集まつて居ました。永田流と向井流とが競争のかたちであつた時分て、父さんの通ひましたのは永田の水泳場の方でした。長い吹流しの旗が河風に動いて居るところで、小屋の屋根の上つて甲羅を乾すもの、腕組するもの、寝るもの、ぶるぶる震へて居るもの、高い梯子の上から音をさして水の中へ飛び込むもの、……。そこへ通つて行つて、父さんも楽しい時を送つたものです。

『おさなものがたり』1924初出（筑摩書房、1979）

藤村は、江戸幕府御船手方頭向井家に伝えられた、いわば幕府公認の泳ぎである向井流ではなく、永田流の水泳を習っています。永田流とはどのような流派だったのでしょうか。「図説 日本泳法」に、「講武永田流（水府流系）」という流派が記されていますが、私は永田流についてはそれ以上の資料は得ていませんので確かなことは言えません。水府流の流れを汲む流派ということなので、水府流太田派創始者 太田捨藏の助教を務めた永田義章によって広められたのではないかと考えています。昭和初期まで隅田川、荒川などに数か所の永田流の水練場があった記録が残っていますので、東京では人気のあった流派だと思われます。

さて、教師としての藤村は水泳を生徒に教えたのでしょうか。藤村の「千曲川のスケッチ」という作品の中に、千曲川に生徒を連れて行き、水泳を楽しんだことが記されています。以下に引用します。

暑くなってから、私はよく自分の生徒を連れて、こ

こへ泳ぎに来るが、隅田川なぞで泳いだことを思うと水瀬からして違ふ。青く澄んだ川の水は油のように流れていても、この瀬の激しいことと言つたら、眩暈がする位だ。川上の方を見ると、暗い岩陰から白波を揚げて流れて来る。川下の方は又、矢のように早い。それが五里淵の赤い崖に突き当つて、非常な勢で落ちて行く。どうして、この水瀬が是処の岩から向うの崖下まで真直に突切れるものではない。

『千曲川のスケッチ』1912初版（藤村全集 第5巻、筑摩書房、1967）



千曲川の岸近き宿として作品の中に登場する小諸の宿＝筆者撮影

藤村は、千曲川の流れを隅田川と比べながら、結構冷静に自信たっぷり川の流れを分析しています。この文からも、藤村は、水泳に関してはかなりの腕前であったと思われる。水泳に対する自信がある人は、水の怖さを語る人が多いのですが、藤村も同様です。『おさなものがたり』では、「もう一度、水泳について」と項を特に設けて水泳の危険さを、自分の体験を交えて書いています。

ふた夏ほど父さんも永田の水泳場へ通ううちに、あの隅田川をらくに往復することができるようになりました。あれからは、どんなに長く水に入らないでいても、一度覚えた泳ぎを忘れるようなことはありませんでした。しかし、そのために父さんもこわい思いをしたことがたびたびあります。

『おさなものがたり』

このような書き出しから始まり、藤村自らが体験した、水泳中に命拾いをした事例を数例挙げ、状況を詳しく書いています。その中には、「千曲川のスケッチ」に記された、千曲川での生徒たちとの水泳体験も含まれています。そして最後に、「水はおもしろいものですが、しかしこわいものです。」と締めくくっています。詳しい内容はぜひ本書をひもといてください。

10月～12月 利用予定表

(8/21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

10月

日	曜	25M温水プール			トイレット	会議室		
		午前 10:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:30-		第1	第2	第3
1	火		休				日	
2	水	△	△	△	○	○	○	○
3	木	△	△	△	○	○	○	○
4	金	△	△	△	○	○	○	○
5	土	△	△	△	○	△	△	△
6	日	△			○	○	○	○
7	月	△	△	△	○	○	○	○
8	火		休				日	
9	水	△	△	△	○	○	○	○
10	木	△	△	△	○	○	○	○
11	金	△	△	△	○	○	○	○
12	土	△	△	△	○	△	△	△
13	日	○			○	○	○	○
14	月	○			○	○	○	○
15	火		休				日	
16	水	△	△	△	○	○	○	○
17	木	△	△	△	○	○	○	○
18	金	△	△	△	○	○	○	○
19	土	△	△	△	○	△	△	△
20	日	△			○	○	○	○
21	月	△	△	△	○	○	○	○
22	火		休				日	
23	水	△	△	△	○	○	○	○
24	木	△	△	△	○	○	○	○
25	金	△	△	△	○	○	○	○
26	土	△	△	△	○	△	△	△
27	日	△			○	○	○	○
28	月	△	△	△	○	○	○	○
29	火		休				日	
30	水	△	△	△	○	○	○	○
31	木	△	△	△	○	○	○	○

11月

日	曜	25M温水プール			トイレット	会議室		
		午前 10:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:30-		第1	第2	第3
1	金	△	△	△	○	○	○	○
2	土	△	△	△	○	△	△	△
3	日	△	△	△	○	○	○	○
4	月	○			○	○	○	○
5	火		休				日	
6	水	△	△	△	○	○	○	○
7	木	△	△	△	○	○	○	○
8	金	△	△	△	○	○	○	○
9	土	△	△	△	○	△	△	△
10	日	△			○	○	○	○
11	月	△	△	△	○	○	○	○
12	火		休				日	
13	水	△	△	△	○	○	○	○
14	木	△	△	△	○	○	○	○
15	金	△	△	△	○	○	○	○
16	土	△	△	△	○	△	△	△
17	日	△	△	△	○	○	○	○
18	月	△	△	△	○	○	○	○
19	火		休				日	
20	水	△	△	△	○	△	△	△
21	木	△	△	△	○	○	○	○
22	金	△	△	△	○	○	○	○
23	土	△	△	△	○	△	△	△
24	日	△			○	○	○	○
25	月	△	△	△	○	○	○	○
26	火		休				日	
27	水	△	△	△	○	○	○	○
28	木	△	△	△	○	○	○	○
29	金	△	△	△	○	○	○	○
30	土	△	△	△	○	△	△	△

12月

日	曜	25M温水プール			トイレット	会議室		
		午前 10:00-11:30	午後 13:30-17:00	夜 17:30-		第1	第2	第3
1	日	△	△	△	○	○	○	△
2	月	△	△	△	○	○	○	○
3	火		休				日	
4	水	△	△	△	○	○	○	○
5	木	△	△	△	○	○	○	○
6	金	△	△	△	○	○	○	○
7	土	△	△	△	○	△	△	△
8	日	△	△	△	○	○	○	△
9	月	△	△	△	○	○	○	○
10	火		休				日	
11	水	△	△	△	○	○	○	○
12	木	△	△	△	○	○	○	○
13	金	△	△	△	○	○	○	○
14	土	△	△	△	○	△	△	△
15	日	△			○	○	○	○
16	月	△	△	△	○	○	○	○
17	火		休				日	
18	水	△	△	△	○	○	○	○
19	木	△	△	△	○	○	○	○
20	金	△	△	△	○	○	○	○
21	土	△	△	△	○	△	△	△
22	日	△			○	○	○	○
23	月	○			○	○	○	○
24	火		休				日	
25	水	△	△	△	○	○	○	○
26	木	△	△	△	○	○	○	○
27	金	△	△	△	○	○	○	○
28	土	△	△	△	○	△	△	△
29	日		休				日	
30	月		休				日	
31	火		休				日	

10～12月 大会スケジュール

- 11月17日(日) オーバース記録会(25M)
- 12月 1日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)
- 12月 8日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)

行事

12月25～28日(水～土) 県水連合宿(25M)

- 開放なし
- △ 一部一般利用可
- 全面一般利用可
- × 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-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp