

HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成26年度

受講生募集

大人コース (前期 20回)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	講師	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	10:00~11:30 (ストレッチ含む)	25名	4月7日~9月22日	橋本 令子	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00~15:00	20名	4月7日~9月22日	常川 智子	
水	初級スイム	11:00~12:00	15名	4月9日~10月11日		
木	水中ウォーキング	10:30~11:30	20名	4月10日~9月11日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング	13:30~14:30	20名	4月10日~9月25日	稲川真知子	
	アクアビクス	15:00~16:00	20名	4月10日~9月18日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級)	19:00~20:00	10名	4月10日~9月11日	竹澤 直美	
金	水中ウォーキング	19:00~20:00	20名	4月11日~9月12日	田中ひとみ	
土	初級スイム	12:00~13:00	15名	4月12日~9月27日	NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	4月12日~9月27日		
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月12日~9月27日	村井 栄治	



受講料の割引
2教室目からは10%割引

- 途中入講可能です 定員に満たない教室の場合、受講料は残りの開催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。

受付開始

4月5日

ジュニア対象教室
ジュニアスイム
ジュニア初級スイム
チャレンジスイム
トランポリン

13:00~整理券配付
13:30~受付開始

4月6日

大人対象教室
9:00~整理券配付
9:30~受付開始

いずれも
先着順

ご注意

- 申し込みは先着順となります。
- 原則として、受講料は一括支払とし、納入された受講料はお返しいたしません。
- 傷害保険は、ジュニアコースなど一部のコースを除き、個人での加入となります。
- 各コースで持参する用具等については、お問い合わせください。
- プールを使用する教室については、教室開始30分前からプールに入場できます。なお、教室終了後は30分以内にプールから上がっていただきますようお願いいたします。
- 実施日については多少変更になることもあります。

申込方法

- 申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。
- 申込用紙記入のうえ経費を添え、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。
- 代理の方の申し込みも可能といたします。ただし、代理の方を含め3名まで申し込みが可能です。

寒い冬も終わろうとし、まもなく暖かい春がやってきますが、みなさんは冬の間は運動をされていませんか? 寒い日が続いていたので、暖かい部屋でゴロゴロしていたという人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、冬に蓄えてしまった体脂肪を、食事と運動で消費する方法を紹介したいと思います。炭水化物(糖質)の制限と有酸素運動を取り入れて、身体をリセットさせましょう。

食事

皆さんは「炭水化物」という言葉を知っていると思いますが、その正体が「糖質+食物繊維」ということはご存知でしたか? 糖質とは、私たちの、体や脳を動かすためのガソリン(活動エネルギー)の役割をしています。食物繊維(わかめ、ひじき、昆布、納豆等)には、便通を改善させ、満腹感を得やすく、肥満を予防するといった機能があります。食物繊維には、ほとんどカロリーが含まれておらず、控える必要はありません。制限しなければいけないのは糖質です。しかし、糖質の摂取をゼロにしてしまうと、活動エネルギーもゼロになり、体や脳の働きが悪くなるので、必要な量は摂取しなければいけません。食品の代表として、ごはん、パン、麺類などが挙げられます。その他に、普段食べている菓子類、イモ類(じゃがいも、さつまいも、長芋、かぼちゃ、とうもろこし等)、果物(バナナ、ジャム、100%飲料等)にも、糖質が多く含まれているので、大量摂取を控えるようにしましょう。摂取し過ぎると、消費できなかった糖質分は脂肪へと変わり、体内に蓄積されますので、気をつけなければいけません。

ですが、活動エネルギー源には、脂肪も一翼を担っており、体内に糖質量が少なくなると、エネルギー源は脂肪へと切り替わります。そのため、夕食時は糖質を特に控え、睡眠時のエネルギー源を、脂肪にすることで、蓄積を抑えることができます。

炭水化物=糖質+食物繊維



運動

糖質制限食に加え、有酸素運動(ウォーキング、ジョギング等)を取り入れることで、より効果を得ることができます。脂肪を燃やすには、「毎朝30分」「ゆっくりジョギング」の2つを継続的に行っていたら、変化は起こると思います。

なぜ毎朝?…朝行うことで、1日の体温が高く保たれやすくなります。また、毎日行うことで体温上昇維持、基礎代謝上昇へ繋がる効果があるためです。

なぜ30分?…人間の身体は、運動を開始してから、20分で減量箇所効果が見え、あと10分踏ん張って行うことで、より脂肪減少となります。

なぜジョギング?…息の切れないペースで走るジョギングは、脂肪をエネルギー源として働くので、蓄積した脂肪を落とすには最適な運動方法であり、辛い運動ではないので、長く続けられるのも魅力の一つです。



体脂肪燃焼について興味をもたれた方は1度試してみたいかですか? すぐに成果がなくても、地道に続けていけばよい結果がでます。食事、運動を見直して、冬太りを解消しましょう。

4月～6月 利用予定表

(3 / 11現在)

※変更となる場合があります。

25mプール

平日 ▶ 13:30～20:30
土曜日 ▶ 10:00～20:30
日・祝日 ▶ 10:00～17:00

50mプール

※6月16日～
平日 ▶ 13:30～17:00
土曜日 ▶ 10:00～17:00
日・祝日 ▶ 10:00～17:00

トレーニング

平日 ▶ 9:00～21:00
土曜日 ▶ 9:00～17:00
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)
プール	320	1,600
トレーニング室	380	1,900
	190	950

※4月より、消費税率改正により、変更となる場合があります。

4月

日	曜	25m温水プール			トレーニング室	会議室		
		午前 10:00～13:00	午後 13:30～17:00	夜 17:30～		第1	第2	第3
1	火							
2	水		△	△	△	○	○	○
3	木		△	△	△	○	○	○
4	金		△	△	△	○	○	○
5	土	△	△	△	△	○	○	○
6	日	△	△	△	△	○	○	○
7	月		△	△	△	○	○	○
8	火							
9	水		△	△	△	○	○	○
10	木		△	△	△	○	○	○
11	金		△	△	△	○	○	○
12	土	△	△	△	△	○	○	○
13	日	△	△	△	△	○	○	○
14	月		△	△	△	○	○	○
15	火							
16	水		△	△	△	○	○	○
17	木		△	△	△	○	○	○
18	金		△	△	△	○	○	○
19	土	△	△	△	△	○	○	△
20	日	チャレンジ						×
21	月		△	△	△	○	○	○
22	火							
23	水		△	△	△	○	○	○
24	木		△	△	△	○	○	○
25	金		△	△	△	○	○	○
26	土	△	△	△	△	○	○	○
27	日	△	△	△	△	○	○	○
28	月		△	△	△	○	○	○
29	火	△	△	△	△	○	○	○
30	水							

5月

日	曜	25m温水プール			トレーニング室	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	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		北陸支部 総体大会					×
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	△	△	△	△	○	○	○

6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 10:00～13:00	午後 13:30～17:00	夜 17:00～	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				高岡地区 中学校	△	△	△	○	○	○
15	日				県高校選手権					△	○
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				高岡市民 体育大会					○	×
30	月				△	△	△	○	○	○	○

4～6月 大会スケジュール等

- 4月20日(日) 高岡スイムチャレンジ記録会(25m)
- 5月18日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25m)
- 6月14日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50m)
- 6月15日(日) 県高校選手権大会(25m・50m・飛込)
- 6月29日(日) 高岡市民体育大会(25m)

※25mプール 保守点検について

6月16日(月)～26日(水)の期間、25mプールは保守点検ため利用できません。このため、50mプールの利用開始時期を繰り上げ、6月16日から一般に開放致します。(予定)
利用時間については上記をご確認ください。

△ 開放なし

△ 一部一般利用可

○ 全面一般利用可

×

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 富山県高岡市ハケ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp

