

HEALTH SWIM in TAKAOKA



屋外50mプール

一般開放

7月1日(土) 9:00~

皆様のご利用を
お待ちしております。

お友達に
なってね!



ラインQRコード

屋外50mプール

(公財)日本水泳連盟公認プール
9レーン 深さ:1.8m~2.0m

受講生募集

令和5年度 夏休み短期ジュニア教室

飛込

受付開始 7/15(土) 午前9時から

8月	1	2	3	4	5
	21(月)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)

時間 ● 9:00~10:30

対象 ● 25m泳げる小学生

定員 ● 8名

目標 ● 飛込競技の体験を通して飛込の楽しさを知る

講師 ● 日本スポーツ協会
公認スポーツ指導者 荒田 恭兵 氏

受講料 ● 5,000円

※受講料には、傷害保険も含まれております。



水泳

受付開始 7/16(日) 午前9時から

Aコース 7月	1	2	3	4	5
	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	31(月)

Bコース 8月	1	2	3	4	5
	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	7(月)

時間 ● 9:00~10:00

対象 ● Aコース: 小学1~2年生
Bコース: 小学3~6年生

定員 ● 各コース 8名程度

目標 ● 少しでも長く上手に泳ぐことができるように頑張る

講師 ● 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

受講料 ● 各コース 5,000円

※受講料には、傷害保険も含まれております。

夏季短期飛込教室

1	2	3
8/26(土)	9/2(土)	9/9(土)

受付開始 7/15(土) 午前9時から

時間 ● 13:00~14:30

対象 ● 25m泳げる18才以上

定員 ● 6名

目標 ● 飛込競技の体験を通して飛込の楽しさを知る

講師 ● 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 荒田 恭兵 氏

受講料 ● 6,000円 ※受講料には、傷害保険も含まれております。



《受付場所》

富山県高岡総合プール受付窓口

- 富山県高岡総合プールの受付にある申込用紙をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- 代理の方による申し込みは受け付けておりません。
※保護者1名で兄弟姉妹の申し込みができます。
- 申し込みは先着順となります。
- 定員になり次第、締め切ります。
- 納入された受講料の返金はいたしません。

申し込み・問い合わせ先

(公財)富山県スポーツ協会
富山県高岡総合プール
☎0766-28-1166

9月10日(日)

無料開放!!

スポーツフェスティバル 2023

開催
予定



カヌー体験 (屋外50mプール)



25mプール体験

他にもイベントを
企画しております。



ヨーガ体験 予定

《注意》 当施設で行われる予定の事業・教室・大会等は、内容の変更または中止になる場合がありますので、ホームページ・SNS・電話等でご確認ください。

新しいトレーニングマシンを導入しました。

詳しくは
常駐のスタッフに
お尋ねください!!

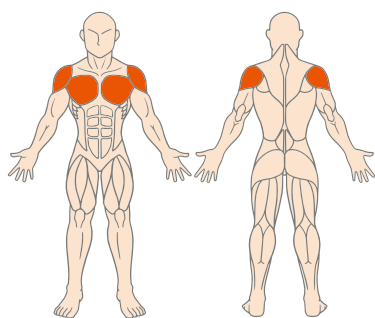
フライ／リアデルト

フライ

大胸筋を効率的に鍛えたい場合におすすめの器具です。動作の軌道が固定されているため、力が腕や肩に逃げづらいのがメリットです。ただし、初心者が高重量で行うと肩や胸を痛める恐れもあるので、軽い負荷から始めましょう。

鍛えられる部位

大胸筋 三角筋



座席シートの設定

座席シートの高さは、グリップ*が胸の高さくらいの位置に設定します。



① グリップ位置の設定

ノブを引っ張り、**1**に合わせます。

グリップの持ち方▶



② シートに背中をつけて座り、写真のように両手を開いてグリップを握ります。



③ 両手でグリップを顔の前で閉じます。ゆっくり開閉を繰り返しましょう。

15回できる重さで、10回を**3SET**

リアデルト

男性は逆三角形の体を、女性は背中中のラインを美しく整えられます。



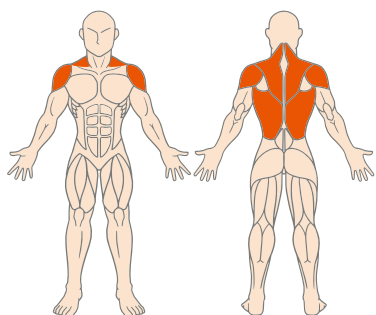
- ① グリップ位置の設定
ノブを引っ張り、**8**に合わせます。



グリップの持ち方▶

鍛えられる部位

三角筋 僧帽筋
肩甲骨周辺



- ② マシンに向き合う形で座り、写真のようにグリップを握ります。



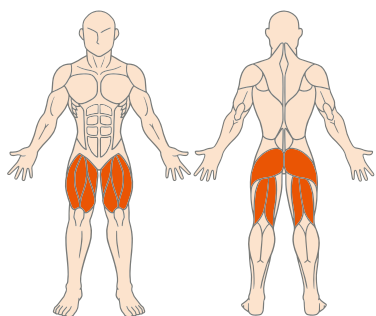
- ③ 体幹後方に向かって腕を広げます。肩甲骨を寄せるように腕を開き、ゆっくり開閉を繰り返しましょう。

15回できる重さで、10回を**3SET**

パワーラック

主に鍛えられる部位

大腿四頭筋 大臀筋
ハムストリング



スクワット

スクワットによって下半身の筋肉に負荷をかけると、筋力、筋肉量の増加につながります。筋肉量が増えると持久力が上がるため、体を楽に動かすことができ、疲れにくくなるなどの効果が期待できます。

また、下半身の身体機能全般が向上することで、転びにくくなるメリットがあります。

- ① 写真のようにシャフトを肩の筋肉にのせます（首の骨にのせない）。
- ② 足を肩幅より少し広めに開き、足の爪先は少し外側に向けます。
- ③ 股関節を曲げ、椅子に座るイメージで膝を落とす。

腰を落とす注意点

- お尻を後ろに突き出し、膝が爪先より前にならないようにする。
- 膝が内側に入らないようにする。
- 顔を上げ、胸を張り、背筋は弓反りにならないようにする。

- ④ 太ももと床が平行になるまで腰を落とし、立ち上がります。



正しいスクワットフォームができるようになったら、20kgのシャフトで10回を**3SET**

2023. 7月～9月 利用予定表

(6/19現在) ※変更となる場合があります。

各施設利用時間

25mプール	50mプール	トレーニング室
月曜日～土曜日 9:00～20:30	夏季期間のみ営業 7月1日～8月31日 9月1日～15日までの 土曜日・日曜日	月曜日～土曜日 9:00～21:00
日曜日・祝日 9:00～17:00	9:00～17:00	日曜日・祝日 9:00～17:00

※トレーニング室・大会・イベントについては、変更の可能性があります。



LINE登録で情報が確認できます。

登録がお済みでない方はぜひ、お友だち登録をお願いいたします。



※25m・50mプールは12:30～13:30の間はクリンタイムのため利用できません。
日曜・祝日のクリンタイムはありません。

50m 50mプール 25m 25mプール トレーニング室 ★大会・練習会等

日	月	火	水	木	金	土
2日：県夏季短水路記録会 県水泳選手権(飛込)		8日：県水泳選手権大会 9日：県水泳選手権大会 県中学水泳選手権(飛込)		16日：県民体育大会(飛込)		1 大会準備 25m 20:00閉館
2 ★大会 50m 25m トレ 開放なし	3 50m 通常 25m 10:00開放	4 休館日	5	6	7 大会準備 50m 16:00閉館	8 ★大会 50m 開放なし 25m トレ 17:00～開放
9 ★大会 50m 25m トレ 開放なし	10	11 休館日	12	13	14	15
16 ★大会(飛込) 50m 25m トレ 通常	17 海の日 9:00～17:00	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26 短期Jr水泳教室 A	27 短期Jr水泳教室 A 歩くコース 10:00～	28 短期Jr水泳教室 A	29 短期Jr水泳教室 A
30	31 短期Jr水泳教室 A					

日	月	火	水	木	金	土
11～13日：50m 富山県高体連競泳育成合宿 11～15日：拓殖大学水泳部合宿		1 休館日	2 短期Jr水泳教室 B 歩くコース 10:00～	3 短期Jr水泳教室 B 歩くコース 10:00～	4 短期Jr水泳教室 B	5 短期Jr水泳教室 B
6	7 短期Jr水泳教室 B	8 休館日	9	10	11 山の日 9:00～17:00	12
13	14	15 休館日	16	17	18	19
20	21 短期Jr飛込教室	22 休館日	23 短期Jr飛込教室	24 短期Jr飛込教室	25 短期Jr飛込教室	26 短期Jr飛込教室 夏季短期飛込教室
27	28	29 休館日	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
《9月の50mプール開放日》2⊕・3⊕・9⊕ [3日間のみ]					1	2 夏季短期飛込教室 50m 9:00～17:00
3 50m 9:00～17:00	4	5 休館日	6	7	8	9 夏季短期飛込教室 50m 9:00～12:30
10 高岡総合プールイベント スポーツフェスティバル 全館無料開放	11	12 休館日	13	14	15	16
17	18 敬老の日 9:00～17:00	19 休館日	20	21	22	23 秋分の日 9:00～17:00
24	25	26 休館日	27	28	29	30

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は営業し、水曜日を振替休館日といたします)
年末年始休業日：12/29～1/3

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。



富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>
E-mail takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

