

手軽にできる

主婦向け ダイエットトレーニング紹介



週2回のトレーニングでダイエットに取り組もう。
空いた時間を有効に利用しシェイプアップを目指しましょう。

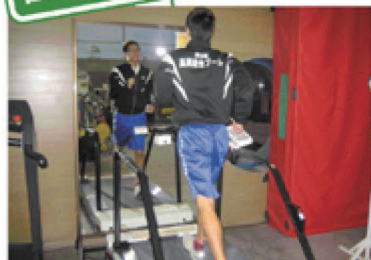
〈メニュー〉

ストレッチング
ウォーキング
トレーニングマシン
(6種目 10回2セット)
腹筋・背筋
自転車運動
ストレッチング



怪我防止のための

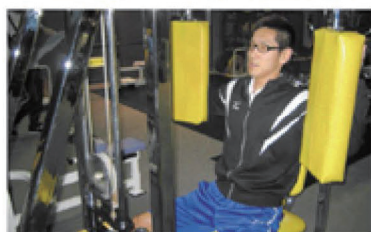
高齢者向け 筋力保持増進トレーニング紹介



週2回のトレーニングで筋力の保持増進を目指しましょう。
筋力の保持増進で膝・腰等への負担が軽減されます。

〈メニュー〉

ストレッチング
ウォーキングまたは
自転車運動
トレーニングマシン
(6種目 10回2セット)
腹筋・背筋
ストレッチング



※お気軽においで下さい。スポーツ専門員及び指導員が説明と補助をいたします。

〈参考例〉



富山県高岡総合プール

Tel 0766-28-1166



1. 実施内容 25M以上泳ぐための息継ぎの方法と泳法を習得。
2. 実施日 毎週(土) 15:45~17:00
[1月7日(土)~3月25日(土)の3ヶ月間合計12回実施]
3. 諸経費 9,000円 (各月 2,500円+保険料 1,500円)

※お問い合わせは TEL(0766)28-1166 富山県高岡総合プール迄

呼吸と心の不思議な関係

禅僧の教え

呼吸は運動強度に合わせて変化するのは当然のことだが、心のありよう（心情）でも変化する。怒りや驚きを感じたときは呼吸も速くなり、ゆったりした気分ときは、ゆったりと吐き出していく。呼吸運動は単なる生理的なガス交換にとどまらず、精神的な状態を反映したものである。東洋文化は早くから呼吸と心の関係に気づいていたようだ。



江戸中期の禅僧白隠の著書『夜船閑話』は、白隠自信が禅の修行で病を得、衰弱の果てにたどり着いた法を、修行に苦しむ弟子達に書き示した書である。白隠がここで説いているのは、いわゆる丹田呼吸法すなわち腹式呼吸の極意で、心は心を以て制することはできない、息（呼吸）を以て心身を養えという。

これを現代医学の言葉で解説すれば、呼吸は、中枢神経に支配された横紋筋の意識的なはたらきであるだけでなく、自律神経にもつよく影響されているということになる。心のありようは「怒り」「驚き」「憂い」「怖れ」「喜び」などさまざまに表現される。しかし、神経生理学的に表現すれば、どれも同じ「興奮」という意味である。神経的な興奮状態では、呼吸運動は促進される。興奮がおさまれば、呼吸運動も抑制されて、ゆったりとした動きになる。

生理的限界と心理的限界

精一杯の努力をして発揮した最大筋力（心理的限界）も、生理的な真の最大筋力（生理的限界）ではない。生理的な最大筋力とは、その肉体が本来もっている最大の筋力のことで心理的限界より高い値である。しかし、人は意識的に生理的な最大筋力を発揮することはできない。常に神経的な防御反応と抑制機能が働いて、筋繊維に過大な力が加わって断裂したり破壊されるのをふせいでいるのである。

「火事場の馬鹿力」や、トラックの下敷きになった子供を母親が1人の力で助けたなど、人が緊急時に信じられない力を発揮する例を聞くことがある。これらは全て、心理的限界の抑制がはずされて心理的限界が限りなく生理的限界に近づいた例である。



トレーニングの効果

トレーニングでは、筋力の生理的な限界値を上げるのは勿論だが、心理的な限界値を上げることも重要な目的になる。トレーニング効果が上がった人では、心理的限界が生理的限界の約90パーセントにもなることがある。



競技会の大観衆の前であがってしまい、日頃の実力の半分も発揮できないのは、まだトレーニングの心理的効果が上がっていないのである。その反対に、大観衆の前に出ると、適度に興奮が高まり、心理的な限界が生理的な限界に近づくこともある。これこそ真の競技者であり、日頃からトレーニングを積み重ねた結果でもあろう。

富山県高岡総合プール 1月～3月 利用予定表

25Mプール

●平日14:00～20:00 土曜日10:00～20:00 日・祝日10:00～16:00

(12/15現在)

トレーニング

●平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

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

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

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

●休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、翌日の水曜日)、年末年始(12月29日～1月3日)

□ 開放なし

○ 全面一般利用可

△ 一部一般利用可

× 一般利用不可

会議室 お気軽にご利用ください (250台駐車可)



※第一・二会議室(100名)



※第三会議室(20～25名)

定期的(年間、期間限定)教室・講習会等開催可能(詳細は受付迄)

◆料金表

(単位:円)

区分	第一	第二	第三
9時～12時	1,130	1,130	1,620
13時～17時	1,510	1,510	2,160
9時～17時	2,650	2,650	3,770
18時～21時	1,130	1,130	1,620
13時～21時	2,650	2,650	3,770
9時～21時	3,780	3,780	5,390
超過1時間	420	420	590

戦時下の学校プール建設

沖縄の「ひめゆり平和祈念資料館」には、戦争の犠牲となった「ひめゆり学徒」一人ひとりの写真と簡単なプロフィールが展示されています。その中には、「水泳が得意」「クロールで見事に泳いだ」など、水泳が好きなことがわかる文章がいくつもあります。「ひめゆり」とは併置校である沖縄師範学校女子部・沖縄県立第一高等女学校の愛称です。「ひめゆり」にプールが完成したのは昭和18年2月のことでした。長年生徒が積み立てたお金でようやくプールが設置されました。プール開き（写真参照）には知事やオリンピック選手も参加しました。沖縄では初の、生徒には自慢のプールでした。

戦争がなければ、このプールでの授業はいつまでも続き、多くの生徒が卒業後教職に就き、子供たちに水泳を教えたことでしょう。

戦時下のプール建設は、国民皆泳完遂のためだけでなく、集団的勤労作業体験の場として、防火用水として推奨されました。

富山県内学校プールの始まりは、砺波中学が昭和2年に生徒の勤労奉仕で設置した25mプールと言われています。魚津中学も昭和11年生徒の勤労奉仕でプールを完成させています。大阪・茨木中学の紹介の稿で書きましたが、生徒の勤労奉仕でプールを設置することは全国的に行われており珍しいことではありませんが、大変だったと思います。ですから、当時の生徒の作文に「誇りのプール」という文章がよく出てきます。

学校プール設置は、関東大震災後急速に進められました。前回お知らせしたように小学校としては全国初の東京市礪川小学校のプールが震災のときに大変役立ったことが大きく影響しています。一方、海洋日本、海外進出の風潮は国民皆泳運動の全国的広がりを生み、女子の水着姿が珍しかった大正の中期ころから、女子師範学校・高等女学校などでは臨海教育が盛んに行われ、水泳指導は必修になってきます。熱心な学校は、天候の影響を受ける海や川での水泳指導を嫌い、プールを建設しています。将来小学校の教師になり、水泳を指導することを想定したからだと思います。その証拠に「教員皆泳」という標語が全国の女子師範学校の記録を調べると出てきます。

富山県では、富山県女子師範学校・富山県立富山高等女学校のプールが昭和6年に完成しています。両校は大正7年から臨海教育を始め、水泳指導を熱心に行っていましたが、プール設置後は臨海教育を止め、プールでの水泳指導に一本化しています。校内水泳大会を開催するなど富山県内では、水泳教育の先駆的役割を果たしています。（参考文献等は連載最終稿に一括掲載します）

高岡短期大学教授 立浪 勝



写真提供（ひめゆり平和祈念資料館）