

# 4月1日から 25Mプール利用時間延長!

日・祝日(通年) 10:00~17:00(17:00は退館完了時間です。) 7・8月 平日 10:00~20:00 祝日の翌日の振替休館日がなくなります。

富山県高岡総合プール

2006年の健康づくり

新期

教室開催

## NEW 太極拳 コース



10回  
コース

- 実施日 5月10日(水)スタート~7月12日(水)迄
- 時間 毎週(水) 18:30~20:00
- 募集 20名(一般男女)
- 対象 初心者
- 経費 7,000円

## NEW エアロビクス コース



10回  
コース

- 実施日 5月13日(土)スタート~7月15日(土)迄
- 時間 毎週(土) 10:00~11:00
- 募集 20名(一般男女)
- 対象 初心者
- 経費 7,000円

## NEW ヨーガ コース



10回  
コース

- 実施日 5月11日(木)スタート~7月13日(木)迄
- 時間 毎週(木) 19:00~20:00
- 募集 20名(一般男女)
- 対象 初心者
- 経費 7,000円

## NEW 水中エアロビクス コース



10回  
コース

- 実施日 5月12日(金)スタート~7月14日(金)迄
- 時間 毎週(金) 19:00~20:00
- 募集 20名(一般男女)
- 対象 初心者
- 経費 7,000円

## 頑固なかなづち コース



10回  
コース

実施日	5月13日(土)スタート～7月15日(土)迄
時間	毎週(土) 14:30～15:30
募集	15名(一般男女)
対象	初心者
経費	7,000円

## 水中ウォーキングコース



10回  
コース

実施日	5月8日(月)スタート～6月8日(木)迄
時間	毎週(月・木) 14:00～15:00
募集	20名(一般男女)
対象	初心者
経費	7,000円

## 水泳上達(中級)コース



10回  
コース

実施日	5月8日(月)スタート～7月10日(月)迄
時間	毎週(月) 19:00～20:00
募集	15名(一般男女)
対象	25M以上泳げる人
経費	7,000円

## 子供水泳コース



年間  
コース

実施日	5月13日(土)スタート(月平均4回実施)
時間	毎週(土) 12:45～14:00
募集	20名(小学1・2・3年)
対象	初心者
経費	4,500円(保険料:500円含)

## 夏休み子供短期コース

実施日	7月21日(金)スタート
●Aコース	7月21日(金)～7月31日(月) 9:30～10:30
●Bコース	7月21日(金)～7月31日(月) 10:45～11:45
●Cコース	8月2日(水)～8月13日(日) 9:30～10:30
●Dコース	8月2日(水)～8月13日(日) 10:45～11:45
募集	各コース15名募集(小学1・2・3年)
対象	初心者
経費	6,500円(保険料:500円含)

※休館日を除く



10回  
コース

## お知らせ・申し込み方法

**受付開始: 4月12日(水) 9:00～** ※但し、夏休み子供短期コースを除く。

- 各講座の10回コース(夏休み子供短期コースを除く)は**年3回開設予定**で、今回は1回目です。
- 大人コースの保険は個人加入となります。
- 各コースの持参品等はお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 富山県高岡総合プール TEL (0766) 28-1166

【申し込み方法】 申し込み用紙記入のうえ経費を添え、高岡総合プール受付窓口に提出してください。

※申し込み用紙は、4月1日より当プール受付にて配布開始いたします。

# 富山県高岡総合プール 4月～6月 利用予定表

(3/15現在)

25Mプール ●平日14:00～20:00(7・8月のみ10:00～20:00) 土曜日10:00～20:00 日・祝日10:00～17:00

トレーニング ●平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

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

●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

## 《年間大会スケジュール》

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 5月14日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)   | 8月 7日(月)・8日(火) 北信越中学校選手権大会(50M・25M) |
| 6月17日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)          | 8月25日(金) 高岡市中学校総合体育大会(25M)          |
| 7月 2日(日) 高岡市民体育大会(25M)              | 8月26日(土)・27日(日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M) |
| 7月 9日(日) JOC夏季大会予選会(25M)            | 9月10日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)             |
| 7月16日(日)・17日(月) 富山県中学校選手権大会(50M・飛込) | 11月26日(日) オーパス記録会(25M)              |
| 7月24日(月) 高岡市小学校記録会(50M)             | 12月10日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)        |
| 7月30日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)       |                                     |

## 映画「隠し剣・鬼の爪」から

昨年の話題映画「隠し剣・鬼の爪」では、近代的軍事訓練に励む江戸末期の武士たちが行進や駆け足を行っている様子を描いています。右足と同時に右手が出、左足と同時に左足が前に出るぎこちない歩き方で行進するので、観客はその場面に大笑いしていました。駆け足も、両手を腰に置き手を振らないので速く走れません、この場面でも館内爆笑でした。

「歩く・走る」は習わなくても出来るが、泳ぎは習わないと出来ないと言われますが、本当でしょうか。手を振って歩く、駆け足をする、行進する、いずれも「泳ぐ」に比べれば簡単なことのように思われます。しかし、実際日本人が手を振って歩く、駆け足をする、行進ができるようになったのは、西洋式軍事訓練が導入されてからです。

山田洋二監督は、「隠し剣・鬼の爪」で、当時の人々の身体技法の事実を明らかにしたのです。

日本人の伝統的な歩きはナンバと呼ばれる動きです。身体を捻らないので疲れが少なく、長く歩いたり走ったりできると考えられます。江戸時代の浮世絵を見ると、飛脚の姿からその様子を窺うことができます。極端に言うと、同じ側の手足が一緒に出る動きで、相撲の押し、剣道の打ち込みなどがその一例です。鍬や鎌を使うときの動きもそうです。納得できない方は、ぜひ絵巻物などに描かれている動きのある人物の姿を確かめてください。

水泳に例を移してみると、「伸し」と呼ばれる横泳ぎや抜き手など日本泳法はナンバの動きです。一方、クロールや背泳は、手足が交互に動き、身体が捻れます。ですから、創意工夫に富み、様々な泳法を生み出した日本泳法でも、江戸時代にはクロールや背泳ぎは想像もできなかったようです。

西洋式軍事訓練は、学校への兵式体操の導入により全国民に広がっていきます。学校では、行進や集団行動を毎日のように実施しました。政治や社会の仕組みの西洋化だけでなく、身体動作の西洋化も図られたのです。私たちが簡単に手を振って歩き、駆け足が出来るのは、すでにそのような動きを習得した祖父母や両親に育てられ、学校でさらに集団行動を習うからなのです。

私は、駆け足、行進が出来るようになっていなければ、クロールや背泳ぎが普及することは無かったと考えています。クロールがわが国に伝えられたのは、文献により多少の差はあるものの、明治45年から大正2年の間です。背泳ぎは大正9年以降です。そのころは、すべての小学校で行進など集団行動が指導されており、西洋式の身体技法は定着していました。ですから、クロールや背泳ぎの普及は順調だったと思います。

西洋式の身体技法を身に着けることは、近代スポーツや軍事活動には大変効果的でしたが、日本人が本来持っていた動きを失いました。美しく無駄の無い日本人本来の立ち居振る舞いは、能、歌舞伎など伝統芸能の世界でしか見られなくなりました。そのため、時代劇で、武士本来の立つ、座る、歩くなどの所作ができる役者は一握りといわれています。

高岡短期大学教授 立浪 勝

