

# 教室紹介



## 太極拳

時間 毎週(水)18:30~20:00

対象 20名(一般男女)・初心者



## ヨガ

時間 毎週(木)19:00~20:00

対象 20名(一般男女)・初心者



## 水中エアロビクス

時間 毎週(金)19:00~20:00

対象 20名(一般男女)・初心者



## 水泳上達(中級)

時間 毎週(月)19:00~20:00

対象 15名(一般男女)・25m以上泳げる人

## 第二期教室

10回  
コース

のお知らせ

開催予定  
9月~11月

予定コース(全7コース)

受付:8月上旬予定

- 太極拳 ○エアロビクス ○ヨガ ○水中エアロビクス
- 頑固なかなづち ○水中ウォーキング ○水泳上達(中級)

## 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.prer.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail

[takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)



# 夏休み短期コース募集

## 水泳 夏休み子ども短期コース

10回コース

コース名	とき	時間
Aコース	7月21日(金)	9:30~10:30
Bコース	~8月2日(水)	10:45~11:45
Cコース	8月3日(木)	9:30~10:30
Dコース	~8月14日(月)	10:45~11:45

対象 小学1・2・3年生(初心者)

定員 各コース20名(申し込み順)

受講料 各コース6,500円(保険料500円含)

ところ 富山県高岡総合プール  
(25M屋内プール)

申込 7月8日(土)午前9時より、受講料を添えて、当プール窓口まで

問合先 富山県高岡総合プール

TEL.28-1166

※火曜日は休館日のため開催しません。

## 飛込 チャレンジコース

5回コース

コース名	とき	時間
7月コース	7月24日(月) ~7月29日(土)	9:00~10:00
8月コース	8月7日(月) ~8月12日(土)	

対象 小学1~6年生(25M以上泳ぐことができる者)

定員 各コース15名(申し込み順)

受講料 各コース3,500円(保険料500円含)

ところ 富山県高岡総合プール  
(飛込プール)

申込 7月8日(土)午前9時より、受講料を添えて、当プール窓口まで

問合先 富山県高岡総合プール

TEL.28-1166

※火曜日は休館日のため開催しません。

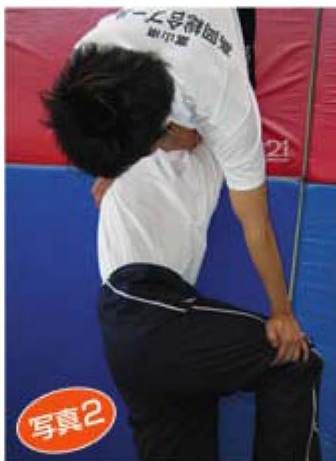
## The レベルアップ講座

## ストレッチ!

皆さんは、トレーニングをしっかりとやっているのにあまり結果が出ていないと思うことがありますか？ 筋肉が硬くなってきたり、身体の動きが悪くなってきたらもう一度ストレッチを見直してはいかがでしょうか？

ストレッチの効果として柔軟性の維持・向上やケガの予防はよく知られていますが、筋疲労の回復促進やリラクセス効果もあり、結果としてパフォーマンスの向上につながります。また、ストレッチをしている時に身体のコンディション(筋肉の張りや硬さ等)をチェックすると更に総合的な調子を把握しやすいので、意識してやってみてください。

水泳では、肩関節の動きがメインとなっていますので、肩まわりのストレッチはとても重要です。そこで、肩甲骨の動きがよくなるストレッチを紹介したいと思います。**写真1**のように、補助者が選手の肘を膝で挟み、手根で肩甲骨を下に押し込み、肩甲骨周りの筋肉をストレッチします。そして、この状態から**写真2**のように、右膝を反対に付くように捻り補助者が右肩甲骨と左膝を押さえます。こうすることで、肩甲骨周りの筋肉に加え背中、腰、臀部の筋肉全体を伸ばすことができます。同じように反対側もやってください。**写真3**ように、膝の付く位置を肩の方に引き上げるともっと伸びますよ。終わったら、立ち上がって、腕を回してみてください。軽くなりましたか？



# 富山県高岡総合プール 7月～9月 利用予定表

(6/15現在)

**50Mプール** (7・8月のみ)10:00～17:00

**25Mプール**  
 7・8月● 平日・土曜日／10:00～20:00  
 日・祝日／10:00～17:00  
 9月● 平日／14:00～20:00  
 土曜日／10:00～20:00  
 日・祝日／10:00～17:00

25Mプール  
7・8月の利用時間が  
平日も10:00～に  
なりました

**トレーニング** 平日・土曜日／9:00～21:00  
 日・祝日／9:00～17:00

7月		50Mプール		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～	第1	第2	第3	
1	土	△	○	△	△	○	○	○	○	
2	日	△	△	高岡市民体育大会			○	○	○	
3	月	○	○	△	△	△	○	○	△	
4	火	休館日								
5	水	○	○	○	△	△	○	△	△	
6	木	○	○	△	△	△	○	△	△	
7	金	○	○	△	△	△	○	○	○	
8	土	△	○	△	△	△	○	△	△	
9	日	△	△	JOC夏季大会予選会			○	○	○	
10	月	○	○	△	△	△	○	○	△	
11	火	休館日								
12	水	○	○	○	△	△	○	△	△	
13	木	○	○	△	△	△	○	×	×	
14	金	○	○	△	△	△	○	△	△	
15	土	○	○	△	△	○	○	△	△	
16	日	県選 選手	学 校	△	△		○	×	×	
17	月	県選 選手	学 校	△	△		○	×	×	
18	火	休館日								
19	水	○	○	△	△	△	○	○	○	
20	木	○	○	△	△	△	○	○	○	
21	金	△	△	△	△	△	○	○	○	
22	土	△	△	△	○	△	○	△	△	
23	日	△	○	△	○		○	△	△	
24	月	高岡市小学校記録会			△	△	△	○	○	
25	火	休館日								
26	水	△	△	△	△	△	○	○	○	
27	木	△	△	△	△	△	○	○	○	
28	金	△	△	△	△	○	○	○	○	
29	土	△	△	△	○	○	○	○	○	
30	日	富山県民体育大会					○	×	×	
31	月	○	○	△	△	△	○	○	○	

8月		50Mプール		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～	第1	第2	第3	
1	火	休館日								
2	水	○	○	△	△	△	○	○	○	
3	木	○	○	△	△	△	○	○	○	
4	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
5	土	○	○	△	△	○	○	○	○	
6	日	○	○	○	○		○	○	○	
7	月	北信越中学総体			△		○	△	△	
8	火	北信越中学総体					休館日			
9	水	△	△	○	△	△	○	○	○	
10	木	△	△	△	△	△	○	○	○	
11	金	△	△	△	△	○	○	△	△	
12	土	△	○	△	○	△	○	○	○	
13	日	○	○	△	△		○	○	○	
14	月	○	○	△	△	△	○	○	○	
15	火	休館日								
16	水	○	○	○	△	△	○	○	○	
17	木	○	○	△	△	△	○	○	○	
18	金	○	○	△	△	○	○	○	○	
19	土	○	○	△	△	△	○	○	○	
20	日	○	○	○	○		○	△	○	
21	月	○	○	△	△	△	○	○	○	
22	火	休館日								
23	水	○	○	○	△	△	○	○	○	
24	木	○	○	△	△	△	○	○	○	
25	金	△	△	高岡市 中学総体			○	○	△	
26	土	富山県水泳選手権			△		○	△	△	
27	日	富山県水泳選手権					○	×	×	
28	月	○	○	△	△	△	○	○	○	
29	火	休館日								
30	水	○	○	○	△	△	○	○	○	
31	木	○	○	△	△	△	○	○	○	

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

●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

## 7～9月 大会スケジュール

- 7月 2日(日) 高岡市民体育大会(25M)
- 7月 9日(日) JOC夏季大会予選会(25M)
- 7月16日(日)・17日(月) 富山県中学校選手権大会(50M・飛込)
- 7月24日(月) 高岡市小学校記録会(50M)
- 7月30日(日) 富山県民体育大会(50M・25M・飛込)
- 8月 7日(月)・8日(火) 北信越中学校選手権大会(50M・25M)
- 8月25日(金) 高岡市中学校総合体育大会(25M)
- 8月26日(土)・27日(日) 富山県水泳選手権大会(50M・25M)
- 9月10日(日) 富山県水泳選手権大会(飛込)

## 宮澤賢治「イギリス海岸」から

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

岩手県花巻市の宮澤賢治記念館を訪れました。賢治は、「雨にもまけず」の詩で有名ですが、私は「生徒諸君に寄せる」の詩が一番好きです。どのような詩か、最初の1節を紹介しします。

この四ヶ年が わたくしにどんなに楽しかったか  
わたくしは毎日を  
鳥のやうに教室でうたってくらした  
誓って云ふが わたくしはこの仕事で  
疲れをおぼえたことはない

賢治が教壇を去るときに読んだ詩ですが、“教師としての仕事で、疲れをおぼえたことがない”と言い切れる真剣さ、誠実さに心を打たれるのです。

花巻市を訪れた目的のひとつは、賢治の作品に出てくるイギリス海岸を見たかったからです。宮澤賢治の作品「イギリス海岸」には、水泳に関する場面が多く、大正中期の水泳事情がよくわかります。「イギリス海岸」の文章を引きながら、当時の様子を紹介したいと思います。

『夏休みの十五日の農場実習の間に、私どもがイギリス海岸とあだ名をつけて、二日か三日ごと、仕事が一きりつくたびに、よく遊びに行った処がありました。』

実はイギリス海岸とは海ではなく、賢治が勝手に名づけた花巻市内を流れる北上川の西岸の一部です。賢治はここへよく生徒を連れて遊びに行きました。

『町の小学校でも石の巻の近くの海岸に十五日も生徒を連れて行きましたし、隣の女学校でも臨海学校をはじめていました。けれども私たちの学校ではそれはできなかったのです』



現在のイギリス海岸  
(写真提供：岩手県スポーツ課 高橋光彦氏)

賢治がイギリス海岸に生徒を何度か引率していったのは大正11年ですから、すでに東北の岩手県でも小学校などでは臨海教育が始まっていたことがわかります。しかし、賢治の勤める農学校では臨海教育は実施していませんでした。賢治の水泳の腕前はどの程度かわかりませんが、次のような文から推測すると救助が出来るほどではないが、かなり泳げたようです。

『実は私はその日まで、もしおぼれる生徒ができれば、こっちはとても助けることもできないし、ただ飛び込んで行って一緒に溺れてやろう、死ぬことの向こう側

まで一緒について行ってやろうと思っていただけでした。』

また、川で子供たちが遊ぶのは夏休み中の普通の光景で、安全のため救助を担当する人を配置し、救助ブイも用意されていたようです。

『草の生えた石垣の下、さっきの救助区域の赤い旗の下には筏もちょうど来ていました。花城や花巻の生徒がたくさん泳いで居りました。……救助係はその日はもうちゃんとそこに来ていたのです。腕には赤い巾を巻き鉄槌も持っていました。』

一方、救助を担当する人はかなり責任感が強く、町当局と掛け合って、安全のために救助員の増員か安全浮き具の設置を要求しています。

『この人は町へ行って、もう一人、人を雇うかそうでなかったら救助の浮標を浮べて貰いたいと話しているというのです。』

大正中期、東北の小さな町のことですが、夏休みには川で子供たちが水遊びをしながら水泳を修得していたこと、さらに、安全のために行政がそれなりの手当てをしていたことがわかります。

昭和30年代後半、「よい子は川で遊ばない」という張り紙を見た記憶があります。汚染などの理由で、川で泳ぐことが禁止され始めた頃です。それから長く、川は危険なところでした。最近、親水化という言葉と共に、水辺が再評価されています。賢治のように本物の自然の川で子供を安全に遊ばせる施策が求められます。