

スポーツフェスティバル

(アクアス万葉スポーツクラブとの共同開催)

10/9月
体育の日

1 水泳記録会 …… 10時～11時

- あなたも自分の記録を測定してみませんか？
- 25m・50mの測定を行います。
- 泳法は、自由です。
- スタート台・タッチ板を使用しての本格的な測定です。
- 参加者には、記録証を進呈いたします。

2 ビンゴスイムゲーム …… 11時～12時

- 2～5名1チームで行います。
- 25mを設定時間で泳ぐとビンゴのマスを抜けます。
- 縦・横・斜め、5マスのいずれかそろい、ビンゴとなるとすてきな景品がもらえます。

受付は…

9月24日(日)より、当プール受付及びアクアス万葉スポーツクラブ受付で行います。



※上記対象は小学生以上です。ただし、小学生の場合は保護者もしくは指導者の付添が必要となります。



無料開放

25mプール・トレーニング室の無料開放を行います。アンケートにご記入の上、ご利用ください。

開放時間

25mプール 10時～17時
トレーニング室 9時～17時

皆様のご参加とご利用をお待ちしております。

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.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail

takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp





今回は水泳で最も大事なストリームラインについてふれたいと思います。

ストリームライン(※1)とは、『流線型』で水の抵抗が少ない水中姿勢です。この姿勢を維持することによって、スムーズにプル(※2)・キック(※3)動作の力を推進力に換えることができます。抵抗は流体の密度や断面積に比例して大きくなり、さらに速度の2乗に比例します。従って、水の抵抗を減らす姿勢を作り、維持することが速く泳ぐための最重要課題と言えます。抵抗を少なくする姿勢を作るためには、体をまっすぐにしなければなりません。体が曲がったり、反ったりすると断面積が大きくなるので抵抗が大きくなります。そこで、体幹のトレーニングでまっすぐな姿勢を意識して作り、キープできるようにしましょう。

最初にまっすぐな姿勢を確認してみましょう。仰向けに寝て、腰の下に手を入れてみてください(写真1)。まっすぐにするには、このスペースをなるべく少なくしなければなりません。今度は、写真2のように膝を曲げて腰の隙間がなくなるように腹筋に力を入れます。この時に骨盤を上に向けて腹筋を締めることを意識してやってください。その状態を維持しながら足を徐々に伸ばしていきます(写真3)。この姿勢がまっすぐなラインなので、この状態をキープするための簡単なトレーニングを紹介します。

まず、写真2のように骨盤を上向きにします。その状態でクランチ(※4)して写真4、さらに腰を床に押し付けるように3秒間止めます。そして、肩甲骨を床まで下ろします(写真5)(10回程度)。

次に、ショルダーヒールを紹介します。骨盤を上に向けて腹筋を締めたまま膝から肩のラインがまっすぐになるように腰を上を持ち上げ静止します(写真6)(10～60秒)。この時に、骨盤を締めたまま床と平行でぐらつかないようにすることが重要です。

また、エルポートウ(写真7)で実際のストリームラインをキープするエクササイズ(10～60秒)ができるようになると、まっすぐな姿勢を水中で無意識にキープしたまま泳げるようになります。お尻が曲がったり(写真8)、お腹が落ちてこないように(写真9)注意してください。

きれいなストリームラインができるように頑張りましょう！

※注釈 1→手先から足先まで全身をまっすぐに伸ばした姿勢 2→水中での腕のかき 3→水中での足のけり 4→仰向けで膝を立てた状態で行う腹筋運動



第2期教室開催中

10回コース

曜日	教室	時間	期間
月曜日	水中ウォーキング	14時～15時	9月4日～11月20日
月曜日	水泳上達	19時～20時	9月4日～11月20日
水曜日	太極拳	18時30分～20時	10月4日～12月6日
木曜日	ヨーガ①	18時～19時	9月7日～11月9日
木曜日	ヨーガ②	19時15分～20時15分	9月7日～11月9日
金曜日	水中エアロビクス	19時～20時	9月1日～11月20日
土曜日	エアロビクス	10時～11時	9月2日～11月11日
土曜日	水泳初級	14時～15時	9月2日～11月11日

—第3期は1月より開催予定(受付:12月中旬予定)—

富山県高岡総合プール 10月～12月 利用予定表

(9/15現在)

25Mプール ▶ 平日 / 14:00～20:00
 土曜日 / 10:00～20:00
 日・祝日 / 10:00～17:00

10/9月 体育の日

スポーツフェスティバル
 (水泳記録会・ビンゴスイム)

無料開放

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

10月						11月						12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	日	○	○		○	○	○	○	1	水		△	△	○	△	△	○	1	金		○	△	○	○	○	○	
2	月		△	△	○	○	○	○	2	木		△	△	○	△	△	○	2	土	△	△	○	○	○	○	○	
3	火	休館日						3	金	△	△		○	○	○	○	○	3	日	富山県冬季学生記録会			○	○	○	○	
4	水		△	△	○	△	△	○	4	土	△	△	△	○	△	△	○	4	月		△	△	○	○	○	○	
5	木		△	△	○	△	△	○	5	日	△	△		○	○	○	○	5	火	休館日							
6	金		○	△	○	△	△	○	6	月		△	△	○	○	○	○	6	水		△	△	○	△	△	○	
7	土	△	△	△	○	△	△	○	7	火	休館日						7	木		△	△	○	△	○	○	○	○
8	日	○	○		○	○	○	○	8	水		△	△	○	△	△	○	8	金		○	△	○	○	○	○	
9	月	○	○		○	○	○	○	9	木		△	△	○	△	△	○	9	土	△	△	△	○	○	○	○	
10	火	休館日						10	金		○	△	○	○	○	○	○	10	日	市スプリント選手権			○	○	○	○	
11	水		△	△	○	△	△	○	11	土	△	△	△	○	△	△	○	11	月		△	△	○	○	○	○	
12	木		△	△	○	△	△	○	12	日	○	○		○	○	○	○	12	火	休館日							
13	金		○	△	○	△	○	○	13	月		△	△	○	○	○	○	13	水		△	△	○	○	○	○	
14	土	△	△	△	○	△	△	○	14	火	休館日						14	木		△	△	○	○	○	○	○	○
15	日	○	○		○	○	○	○	15	水		△	△	○	△	△	○	15	金		○	△	○	○	○	○	
16	月		△	△	○	○	○	○	16	木		△	△	○	△	△	○	16	土	△	△	△	○	○	○	○	
17	火	休館日						17	金		○	△	○	○	○	○	○	17	日	○	○		○	○	○	○	
18	水		△	△	○	△	△	○	18	土	△	△	△	○	○	○	○	18	月		△	△	○	○	○	○	
19	木		△	△	○	△	△	○	19	日	○	○		○	○	○	○	19	火	休館日							
20	金		○	△	○	△	△	○	20	月		△	△	○	○	○	○	20	水		△	△	○	○	○	○	
21	土	△	△	△	○	△	△	○	21	火	休館日						21	木		△	△	○	○	○	○	○	○
22	日	○	○		○	○	○	○	22	水		△	△	○	△	△	○	22	金		○	△	○	○	○	○	
23	月		△	△	○	○	○	○	23	木	△	△		○	○	○	○	23	土	○	○		○	○	○	○	
24	火	休館日						24	金		○	△	○	○	○	○	○	24	日	○	○		○	○	○	○	
25	水		△	△	○	△	△	○	25	土	△	△	△	○	○	○	○	25	月		△	△	○	○	○	○	
26	木		△	△	○	△	△	○	26	日	オーパス記録会			○	△	△	○	26	火	休館日							
27	金		○	△	○	△	○	○	27	月		△	△	○	△	△	○	27	水		△	△	○	○	○	○	
28	土	△	△	△	○	△	△	○	28	火	休館日						28	木		△	△	○	○	○	○	○	○
29	日	△	○		○	△	○	○	29	水		△	△	○	△	△	○	29	金	休館日							
30	月		△	△	○	○	○	○	30	木		△	△	○	△	○	○	30	土	休館日							
31	火	休館日						31	日	休館日																	

●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

10～12月 大会スケジュール

- 11月26日(日) オーパス記録会(25M)
- 12月3日(日) 富山県冬季学生記録会(25M)
- 12月10日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)



われは海の子

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

明治維新の原動力となった長州藩・会津藩は、藩士の子弟を教育する藩校にプール（水練池）を設置し、水泳を奨励していたことを「連載①維新の影にプールあり」で紹介しました。さらに、「連載⑦臨海教育と乃木希典」の稿では、乃木が学習院院長時代に臨海教育に力を入れたのは萩の水練池で水泳を学んだ影響であることも記しました。

その後、読者から、明治維新なら薩摩のことを忘れていませんかと問い合わせがありました。そこで、今回は薩摩（鹿児島県）の水泳について述べてみたいと思います。

日本泳法の文献によれば、鹿児島島津氏の記録に水練の様子を記した場面が数多くあり、古くから水泳が武芸として盛んであったことが窺えます。薩摩藩の流派は神統流ですが、西南戦争等で多くの達人を失い、鹿児島から神統流が消え去ろうとした時期もありました。その後、再興され現在も受け継がれています。神統流は、浮身・抜き手・平泳ぎが基本泳法です。また、弓術と縁が深く、水射など泳ぎながら弓を射る技も特徴です。

しかし、長州や会津と同様に、藩校（造士館）で熱心に武芸の鍛錬は行っていました。プールまで造ることはなかったようです。錦江湾（鹿児島湾）という美しい練習場があったからだと思います。

錦江湾といえば、小学校唱歌として唄い継がれている「われは海の子」を思い浮かべます。この歌は、長く作詞者不詳として扱われてきましたが、後に児童文学者の宮原晃一郎氏であることが明らかになりました。氏が少年時代を過ごした、桜島を臨む錦江湾を思い浮かべて書いたものと考えられています。誰でも知っている歌ですが、一部を紹介します。

われは海の子 白浪の
騒ぐ磯辺の 松原に
煙たなびく とまやこそ
わが懐かしき 住家（スミカ）なれ
生まれて汐に 浴（ユアミ）して
浪（ナミ）を子守の 歌と聞き
千里寄せ来る 海の気を
吸いて童（ワラベ）と なりにけり



今年の錦江湾横断遠泳大会の様子（鹿児島市観光
フォトライブラリーより：使用許諾済み）

何か本当に日本中の子供が海辺で育ったように思える歌詞です。

鹿児島では遠泳がとても盛んです。特に鹿児島市立松原小学校の錦江湾横断遠泳は伝統があり、テレビでも紹介されました。筆者は偶然その番組を見ましたが、遠泳に向けてのプールでの練習が厳しく、涙を流しながら頑張る子供とそれを見守る保護者の顔が交互に映し出され、印象的でした。プールでの練習が終わると、約4 kmの錦江湾横断遠泳を実施します。全員が完泳し、成し遂げた小学生のたくましい顔つきと子を抱き寄せる親の感動の涙を見たときは、学校・保護者・教師・子供間の信頼関係の深さを感じ、水泳教育の成果を確信しました。それらの映像のバックで流れていたのが「われは海の子」でした。

鹿児島市立清水小学校の錦江湾横断遠泳も大正6年以来の歴史があり、松原小学校と共に水泳教育では知られた小学校です。両校とも、戦後長い中断の時期がありましたが、復活して現在のように学校の伝統として根付いています。

錦江湾横断遠泳には、学校行事だけでなく鹿児島の観光行事として定着した一般向けの遠泳大会もあります。雄大な桜島をバックに泳ぎ、水温も高いので人気があり、日本を代表する遠泳大会の一つに育っています。今年は7月16日（日）に実施され、500名近くの参加者で盛り上がったそうです。

鹿児島で遠泳が盛んなのは、「我は海の子」の歌が後押ししていることは間違いないでしょう。