

第3期教室 10回コース 紹介



12月17日より!
随時受付中!
※先着順

曜日	教室	時間	期間
月曜日	水中ウォーキング	14時～15時	1月15日 ～ 3月 26日
	水泳上達	19時～20時	
水曜日	太極拳	18時30分～20時	1月10日 ～ 3月 14日
木曜日	ヨガ①	18時～19時	1月11日 ～ 3月 15日
	ヨガ②	19時15分～20時15分	
金曜日	水中エアロビクス	19時～20時	1月12日 ～ 3月 16日
土曜日	エアロビクス	10時～11時	1月13日 ～ 3月 17日
	水泳初級	14時30分～15時30分	



平成18年度における当プールの教室も好評につき、第3期を迎えます。

水中ウォーキングでは、軽快な音楽の中でみなさん楽しく活動しています。

水泳上達では、自己流の泳法から水泳技能が向上し、みなさん上達しております。

太極拳では、本場中国出身の講師の指導で活動しています。

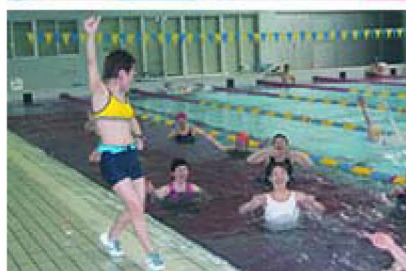
ヨガでは、ブームもあり人気が高く、リラックスした雰囲気の中で活動しています。

水中エアロビクスでは、元気な講師の指導下で、受講生のみなさんの笑顔が印象的です。



エアロビクスでは、第1期からの継続の方も多く、講師の元気な声で活動しています。

水泳初級では、泳げなかった方でも少しずつ泳げる楽しさを味わっています。



新規・継続の方を問わず、みなさんの受講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





今回はストリームラインを実践してみたいと思います。ストリームラインとは水の抵抗が少ない水中姿勢ですが、体が手の指先から足の先までまっすぐの状態です。その姿勢をとるには、手のひらを重ねて両腕で耳を挟み、やや前方を見ます。そして、腰の反りを少なく足をそろえて、体全体がまっすぐ細くなるようにします。前回のトレーニングでやったように、仰向けで寝た時に腰が床につくように腹筋に力を入れ骨盤を後傾させると腰の部分がまっすぐになります。また、腕と頭に隙間ができないようにすることも大事ですので気をつけてください。特に、スタート入水後やターン後は速度が速いので、この基本姿勢を身に付けて抵抗を軽減できるように練習しましょう。それでは、水中写真でいい姿勢と悪い姿勢を比較してみましよう。

写真1 は、いいストリームラインの横からの写真です。腹筋に力が入っていないと **写真2** のようにお腹が落ち、腰が反った状態になります。また、頭を上げ過ぎると足が沈んでしまいます (**写真3**)。抵抗は流体の断面積に比例して大きくなります。正面から見たまっすぐのフォーム (**写真4**) の面積を1として、それに対して反ったものと足が落ちたものの抵抗がどれくらい増加するか見てみましょう。反ったフォーム (**写真5**) は約1.5倍、足が落ちたフォーム (**写真6**) は約2.1倍の面積 (= 抵抗) になります。また、追加になりますが、肘が曲って腕が開いたフォーム (**写真7**) になると約2.3倍になります。

水中のフォームはなかなか自分で確認することができませんので、他の人にチェックしてもらったり、壁に背中をつけてまっすぐな状態を体に覚えさせながら、フォームが自然とできるように練習してみましよう。けのびで進む距離でストリームラインが良くなっているかを確認するのもひとつの手だと思います。

ストリームラインは水泳の基本中の基本ですので、しっかりと練習して身に付けましよう!

(富山県高岡総合プール 坂田芳寛)



12/3日 富山県学生冬季記録会

第7回富山県学生冬季記録会が、当プールで開催されました。

学生達は、平成18年最後の記録会で自己記録に挑みました。

学生の出身地ごとに分けた地区対抗リレーなどもあり、和やかな雰囲気の中での記録会でした。



12/10日 高岡市スプリント選手権大会

第11回高岡市スプリント選手権大会が、当プールで開催されました。

高岡市内のスイミングクラブ、各中学校水泳部、さらには富山県内のスイミングクラブも参加し、延べ約1,000名と大きな大会でした。

平成18年を締めくくるにふさわしく、参加選手はチームメイト・家族の応援の中で熱戦が繰り広げられました。



富山県高岡総合プール 1月～3月 利用予定表

(12/15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

トレーニング ▶ 平日・土曜日 / 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 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～	第1	第2	第3	第1	第2	第3
1	月	年始休館日								
2	火	年始休館日								
3	水	年始休館日								
4	木		△	△	○	○	○	○	○	○
5	金		○	△	○	○	○	○	○	○
6	土	△	△	△	○	○	○	○	○	○
7	日	○	○		○	○	○	○	○	○
8	月	△	△		○	○	○	○	○	○
9	火	休館日								
10	水		△	△	○	△	△	○	△	△
11	木		△	△	○	△	△	○	△	△
12	金		○	△	○	○	○	○	○	○
13	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
14	日	○	○		○	○	○	○	○	○
15	月		△	△	○	△	△	○	△	△
16	火	休館日								
17	水		△	△	○	△	△	○	△	△
18	木		△	△	○	△	△	○	△	△
19	金		○	△	○	○	○	○	○	○
20	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
21	日	○	○		○	○	○	○	○	○
22	月		△	△	○	△	△	○	△	△
23	火	休館日								
24	水		△	△	○	△	△	○	△	△
25	木		△	△	○	△	△	○	△	△
26	金		○	△	○	○	○	○	○	○
27	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
28	日	○	○		○	△	○	○	△	○
29	月		△	△	○	△	△	○	△	△
30	火	休館日								
31	水		△	△	○	△	△	○	△	△

2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	第1	第2	第3
1	木		△	△	○	△	△	○	△	△
2	金		○		○	○	○	○	○	○
3	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
4	日	○	○		○	○	○	○	○	○
5	月		△	△	○	△	△	○	△	△
6	火	休館日								
7	水		△	△	○	△	△	○	△	△
8	木		△	△	○	△	△	○	△	△
9	金		○	△	○	○	○	○	○	○
10	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
11	日	○	○		○	○	○	○	○	○
12	月	△	△		○	○	○	○	○	○
13	火	休館日								
14	水		△	△	○	△	△	○	△	△
15	木		△	△	○	△	△	○	△	△
16	金		○	△	○	○	○	○	○	○
17	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
18	日	○	○		○	○	○	○	○	○
19	月		△	△	○	△	△	○	△	△
20	火	休館日								
21	水		△	△	○	△	△	○	△	△
22	木		△	△	○	△	△	○	△	△
23	金		○	△	○	○	○	○	○	○
24	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
25	日	○	○		○	○	○	○	○	○
26	月		△	△	○	△	△	○	△	△
27	火	休館日								
28	水		△	△	○	△	△	○	△	△

3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	第1	第2	第3
1	木		△	△	○	△	△	○	△	△
2	金		○	△	○	○	○	○	○	○
3	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
4	日	○	○		○	○	○	○	○	○
5	月		△	△	○	△	△	○	△	△
6	火	休館日								
7	水		△	△	○	△	△	○	△	△
8	木		△	△	○	△	△	○	△	△
9	金		○	△	○	○	○	○	○	○
10	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
11	日	○	○		○	○	○	○	○	○
12	月		△	△	○	△	△	○	△	△
13	火	休館日								
14	水		△	△	○	△	△	○	△	△
15	木		△	△	○	△	△	○	△	△
16	金		○	△	○	○	○	○	○	○
17	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
18	日	○	○		○	○	○	○	○	○
19	月		△	△	○	△	△	○	△	△
20	火	休館日								
21	水	○	△		○	○	○	○	○	○
22	木		△	△	○	○	○	○	○	○
23	金		○	△	○	○	○	○	○	○
24	土	△	△	△	○	△	△	○	△	△
25	日	○	○		○	○	○	○	○	○
26	月		△	△	○	△	△	○	△	△
27	火	休館日								
28	水		△	△	○	○	○	○	○	○
29	木		△	△	○	○	○	○	○	○
30	金		○	△	○	○	○	○	○	○
31	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

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)



硫黄島のメダリスト

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

太平洋戦争における硫黄島の戦いを描いた映画が話題になっています。クリント・イーストウッド監督の二部作「父親たちの星条旗」と「硫黄島からの手紙」です。イーストウッド監督は高校時代水泳選手として活躍し、軍隊でも水泳指導をしていたと聞いているので、硫黄島で亡くなった100m自由形銀メダリスト河石達吾を知っているか興味があります。

硫黄島で戦死したオリンピック（以下五輪）選手としてよく知られているのは、ロサンゼルス大会（1932）馬術競技で優勝した西竹一です。「西を死なせたくない」と投降を呼びかけるアメリカ兵の様子は小学校の教材にも取り上げられたことがあり、硫黄島の美談として伝え継がれています。しかし、同じ硫黄島で戦死した、水泳競技100m自由形銀メダリスト河石達吾を知る人は少ないようです。

河石は、明治44年広島県江田島に生まれ、修道中学（現 修道学園）から慶応大学に進学し、ロサンゼルス五輪で、100m自由形で2位になっています。（58秒6、五輪タイ記録）。優勝したのは、15歳の宮崎康二です。

筆者は、河石が水球の名門修道学園の卒業生だということで、個人的愛着もあり、早くから河石に注目していました。河石は、五輪前の冬季合宿では室長を務めるほどで、人望があり、監督・コーチからも信頼されていたようです。

ロサンゼルス大会の100m自由形を、資料を基に振り返ってみましょう。予選は4組で、各組2位とベストサード（各組で最もよい記録を出した3位）が準決勝に出場できます。1932年8月6日午前9時、予選が始まりました。河石は2組目、59秒8で3位でした。準決勝進出するにはベストサードになるしかありません。祈るしかない状況です。3組目は日本の高橋成夫が59秒5で1位、4組目宮崎康二が58秒7で1位でした。幸い、河石はベストサードで準決勝進出が決まりました。

準決勝は同じ日の午後3時30分に始まり、1組で宮崎が58秒0の五輪新記録で1位、2組は河石が59秒0の1位で通過しました。決勝は翌日8月7日午後3時20分にスタートし、宮崎が58秒2の五輪新記録で優勝、河石は58秒6で2位となりました。メダリスト達は大歓迎の中、帰国します。選手の地元ではちょうちん行列をして祝ったと報道されています。

河石の五輪以後の生活については、筆者自身で調べた資料が無いので機会を見て報告したいと思います。明らかなことは、当時の五輪出場選手の多くがそうであったように、すぐに普通の生活に戻り、特別扱いは無く、兵役にもついたということです。除隊後は、会社員として幸せな家庭生活を送っていました。

しかし、時代は河石を再び戦地に送ります。昭和19年6月に予備役召集され、硫黄島に渡り、昭和20年3月17日に戦死します。享年33歳でした。



向かって右端が河石達吾
（日本水上競技連盟機関誌「水泳」
1932年NO14より）