

スポーツフェスティバル

AQUOS (アクアス) 万葉スポーツクラブ共催

10/8月
体育の日

《25mプール》

1 ストリームライン記録への挑戦

..... 10時~11時

- ストリームラインとは、速く泳ぐための正しい美しい姿勢です。
- 壁を蹴って、手も足も動かさず何もしない姿勢でどこまで進めるか記録に挑戦しましょう。
- 泳げる人も、泳げない人も、挑戦できる記録、ストリームラインで記録を作ってみましょう。
- 参加者には、記録証を進呈します。

2 水泳記録会

..... 11時~12時

- あなたも自分の記録を測定してみませんか？
- 25mと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、記録証を進呈します。

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。

《トレーニング室》

● バランスボール乗りコンテスト

..... 9時~16時

- バランスボールに何秒乗れますか？
- 男女別で、それぞれ長く乗れた時間で順位を決めます。
- 1~3位の方には、素敵な景品を進呈します。

《エントランスホール》

● 邦楽ミニコンサート

..... 13時~

琴と胡弓が奏でる日本の歌



琴 ... 太田衣代氏 (高岡市守山町在住)
生田流正絃社大師範
東京藝術大学音楽学部邦楽科卒
太田衣代琴・三弦教室主宰
北日本新聞社高岡支社文化教室講師

室講師



胡弓 ... 安井義雄氏 (富山市牛島町在住)
胡弓で民謡・流行歌・日本の名曲など幅広く研究中
各種イベント・パーティなどで演奏
三味線歴25年

胡弓教室主宰

富山県民謡連合会公認助教授



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

平成19年度

第3期教室受講生募集

受付

9月23日(日)9時～
当プール受付まで※先着順
火曜日 休館日

● 一般10回コース

曜日	教室名	時間・対象	定員	実施期間	受講料
月	水中ウォーキング①	14時～15時 一般	20名	10月1日 ～12月10日	7,000円
	中級スイム①	19時～20時 一般 (25M以上泳げる人)	15名		
水	中級スイム②	14時～15時 一般 (25M以上泳げる人)	15名	10月3日 ～12月5日	
	太極拳	18時30分～20時 一般	20名		
木	新規 水中ウォーキング②	10時30分～11時30分 一般	20名	10月4日 ～12月6日 <small>好評につき 水中ウォーキング増設 木曜日 10時30分～11時30分</small>	
	ヨガ①	18時15分～19時15分 一般	25名		
	ヨガ②	19時30分～20時30分 一般	25名		
金	アクアビクス	19時～20時 一般	20名	10月5日 ～12月21日	
土	エアロビクス	10時～11時 一般	15名	10月6日 ～12月15日	
	初級スイム	14時30分～15時30分 一般	15名	10月6日 ～12月8日	

10週間コース

曜日	教室名	時間・対象	定員	実施期間	受講料
金	ダイエット道場	14時～15時 ダイエットを目的 とした人	10名	10月5日 ～12月7日	13,000円
	ダイエット道場 (継続)	14時～15時 ダイエット道場を 受講した人	10名		9,000円

●途中入講可能です

〔定員に満たない教室の場合。残りの開講回数×700円の受講料となります。〕

●1回体験受講可能です

〔当日、受付にて定員に満たない教室の場合。1回体験受講は700円となります。〕

※「ダイエット道場」期間中は、トレーニング室かプールを自由に利用することができます。

(1日1回2時間まで)

※「ダイエット道場(継続)」は、他の教室を5回体験受講可能です。

(定員に満たない教室の場合)

※受講料の中には、栄養指導や運動講座なども含まれています。

受講生の
一言

中級スイム

昨年4月、「頑固なかなづち」募集の張り紙に釘付けになりました。全然泳げない私にピッタリです。不安もありましたが、勇気を出し教室に入りました。

5月から始まり、10回コースではビート板を使い25m、1年間ではクロールで25m泳げるようになりました。初めて25mの壁にタッチした喜びは忘れる事が出来ません。これも皆さんのお陰だと感謝しています。今では「中級スイム」を受講し、さらに沢山の友達ができ楽しいプール通いをしています。

トライ＆トライの精神を忘れず、これからの人生を過ごしていきたいと思います。

(60代女性)

受講生の
一言

ダイエット道場

体力の低下のため、専門的に運動の仕方を教わりたいと思い受講しました。

体力に合わせた運動プログラムで筋力トレーニングをし、指導員の方からもアドバイスしていただいています。また、バランスボールもしています。ボールに腰掛けて骨盤の後傾、前傾がなかなかできず苦労していましたが、念入りな説明のおかげで、できるようになりました。

最近はお腹の周りが引き締まった感じで満足しています。教室に入って楽しみながら、和気あいあいと体力づくりに励んでいるこの頃です。

(60代女性)



今回は、水中でのバタ足の動きと意識の仕方・練習などを説明したいと思います。前回陸上での動きの説明で、腰を左右に少し動かすと足が振り子のように動くとしなやかなキックになると説明しました。今度はそれを水中で行ってみましょう！歩く時には、太腿と腰が先ず少し前に動きながら膝が体の少し前に出ます。そこから膝は静止した状態で、膝が伸びながら下腿が前に出てきます。この一連の歩く動作がキックに似ているので、キックをイメージして練習してみましょう。一番意識して欲しいのは、**写真1～5**のように足を一步前に出す時に足の甲で水を強く蹴りながら膝をまっすぐにすることです。そうすると、膝の伸展時に太腿の筋肉に力が入っていると思います。その他の部位は、特別意識せずリラックスした状態です。そのキックする力む部位と他のリラックスした部位を左右リズム良く交互に行うことが、水泳のバタ足キックになります。

でも、歩いている時にキックのイメージと意識（太腿の筋肉を意識）しづらい方は、一般的に行うプールサイドに座った状態でのキック練習をしてみましょう。

プールサイドに座り、両足をプールに入れます。足は少し内股にして足の甲の平らな面が広がるようにして、親指同士が少し触れる間隔に開きます。その状態で、膝の位置をあまり動かさないように足の甲で水を蹴り上げましょう **写真6～10**。その時に、太腿の筋肉を使うこと（膝を伸ばすこと）を意識してみてください。バタ足キックを続けて太腿が疲れてきたら、足の使い方がいいと思います。悪い例の一つである膝が曲がった状態で膝が上下するやり方でも、太腿の筋肉はあまり使われず、足の甲で水をしっかりとらえることができません。したがって、浮力があまり得られないですし、足が沈み易くなってしまいます。そうすると、足の甲で水をける力とスピードがあまり出ないので、前に進む力も出ません。

これらの練習方法で水を捕らえるバタ足キックの感覚を磨いて、あとは実際のバタ足キックの練習を試してみましょう。



10月～12月 利用予定表

(9/6現在)

10/8月 体育の日

スポーツフェスティバル

無料開放

ストリームライン記録への挑戦・水泳記録会
バランスボール乗りコンテスト・邦楽ミニコンサート

- 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

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



水泳文化史への誘い —質問に答えて—

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

連載「教育の中の水泳」も15回を過ぎました。その間、様々な質問が寄せられました。東京のテレビ局からはクイズ番組に関連して電話がありました。大変ありがたく思っています。もっと水泳文化史について知りたいという、熱心なマスターズスイマーからの問い合わせもありました。そこで、今回は質問の多かった項目のいくつかについて答えたいと思います。

質問1. いつになったら戦後編になるのですか。

戦前は想像以上に水泳が盛んでした。ほとんどの旧制高校・高等女学校・女子師範学校などにプールがありました。そのため調べてみると興味深い事例が多くなかなか戦後には入れないのです。もう少しお待ち下さい。

質問2. 戦前は男女別々にプールで泳いだと聞きましたか。

女学校、女子師範学校など女子専門の教育機関は問題ないのですが、都会の一般プールや海水浴場では男女別にしたところが結構あったようです。それだけでなく、大正、昭和と進み、ほとんどの女子教育機関で水泳を教えるようになると、女子に裸体の男性が水泳を教えるのは教育上問題があるという声が高まってきて、女子専門の水泳教師の養成が叫ばれるようになりました。昭和7年5月30日の読売新聞では、「インチキ水泳教師を断固取り締まる」という記事が掲載されています。内容は、水泳の実力よりも、女性に巧みに近づき水泳指導を餌にエロ狙いの不良が多いということのようです。関連として、昭和8年5月26日の読売新聞長野版に、女子専用プールの完成を告げる記事が載っています。「永らく女子群から望まれていた」ということですから、怪しげな水泳教師だけでなく、プールには怪しげな男性が多かったと考えられます。

質問3. 武士の水泳練習はどのような内容ですか。

日本は川、特に急流が多く、急流を泳ぐのに相応しい、抜き手と呼ばれる泳法が中心でした。また、日本はいたるところ湿地でしたので、馬で水田・川を渡る水馬という練習は大変大切でした。会津藩と長州藩に水練池と呼ばれるプールがあったことは連載1でもお知らせしましたが、泳ぎと同様に水馬の練習も行っています。日頃から備えを怠らない二つの藩が、幕末では勝者・敗者と立場を異にしますが、最後まで信念を貫いています。水泳から見た、武家の危機管理能力も調べてみたいと思っています。

質問4. どのようにして資料をみつけますか。

一番は知人からの連絡です。小説や伝記、エッセイなどから水泳に関する記述を発見すると連絡してくれます。最近では、谷崎松子（谷崎潤一郎の妻）の「蘆辺の夢」という著書に、明治後期の上流階級の子女が水泳を習う様子が書かれていると聞き、さっそく読みました。当時の水泳指導内容を知るだけでなく、人工呼吸の訓練が行われていたことも確認できました。1冊本が見つかる、次から次へと関連人物を調べていきます。次は新聞です。図書館で明治初期からの新聞記事を根気よく読んでいきます。なかなか進みませんが大変興味深い記事が多いです。興味ある記事を見つけると、直接現地に足を運び、地元の図書館で資料を収集し、聞き取り調査を行います。

最近、戦前の美術学校の水泳指導に関する調査の一環で、無言館（戦没画学生慰霊美術館）を訪れました。期待した資料は見つかりませんでした。調査を継続しています。資料が整い検証を終えれば、いつか連載の場で報告したいと思います。



無言館の正面（著者撮影）