

メタボリックシンドロームと運動について

メタボリックシンドロームは大丈夫ですか？

最近よく耳にするメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積による肥満が原因で、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」など複数の生活習慣病の危険因子を併せ持っている状態のことです。メタボリックシンドロームの改善・予防のため、運動を始めましょう。



1週間で23エクササイズ以上の運動を習慣化しましょう。



当施設での1エクササイズの見本			
筋力トレーニング	軽・中強度/20分		高強度/10分
ランニングマシン	速歩/15分	軽いランニング/10分	ランニング/7~8分
エアロバイク	15分		
プール	ウォーキング/15分	水泳ゆっくり/10分	水泳/7~8分

※この1エクササイズの時間・強度を増やすことでエクササイズも増えます。

※運動を組み合わせることで効果も上がります。

※運動に食生活の改善も目指しましょう。

※継続することが大切です。皆さんがんばりましょう。

1エクササイズを2エクササイズにする例

○時間増の場合：

速歩15分→30分

○強度増の場合：

速歩15分→ランニング15分

トレーニング室を効果的に利用しましょう。

トレーニング室紹介



詳細については、ご利用の際、指導員が説明いたします。

皆様のご利用をお待ちしております。



おもり式マシン



油圧式マシン



ランニングマシン



エアロバイク



フリーウエイト

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



● 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	1月7日 ～3月24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	1月9日 ～3月12日	
	太極拳	18時30分～20時 一般	20名		
木	水中ウォーキング②	10時30分～11時30分 一般	20名	1月10日 ～3月13日	
	ヨーガ①	18時15分～19時15分 一般	25名		
	ヨーガ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	1月11日 ～3月21日	
土	エアロビクス	10時～11時 一般	15名	1月12日 ～3月22日	
	初級スイム	14時30分～15時30分 一般	15名	1月12日 ～3月15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	1月11日 ～3月14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	15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。

お知らせ

- 申し込みは先着順となります。
- 保険は個人加入となります。
- 実施日については多少変更になることもあります。
- 各コースの持参品等はお問い合わせください。
- 納入された受講料は原則としてお返しいたしません。

申込方法

申込用紙記入のうえ経費を添え、当プール受付窓口に提出してください(印鑑が必要となります)。
 なお、電話でのお申込みは一切受付いたしません。
 ※申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。
 また、ホームページからもダウンロードできます。

The レベルアップ 講座

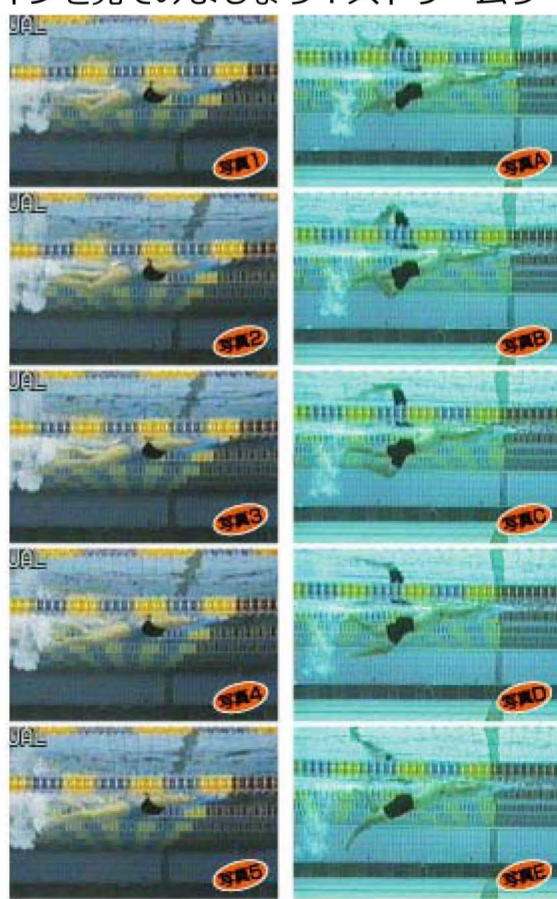
バタ足キックまとめその①

今回は今までのストリームラインやバタ足キックを良くするためのストレッチ・動作の復習をかねて、バタ足キックの上手な選手とそうでない人の写真を比べながら説明していきたいと思えます。

まず、水泳で一番大事なストリームラインを見てみましょう！ストリームラインとは水の抵抗が少ない水中姿勢で、体全体がまっすぐで細くなった状態でした。進行方向から見た断面積を小さくして抵抗をできるだけ少なくする姿勢です。写真1～5をみて下さい。注目して欲しいのは、体が一直線で水平に近い角度になっているということです。初心者の姿勢(写真A～E)は上級者と比べると一目瞭然ですが、一直線ではなくしかも斜めになっています。このように、ストリームラインが崩れるのには、いろいろな要素があります。

理由の一つとして、肩や肩甲骨周りの筋肉が硬く、関節の可動域が制限されていることです。そうすると、両腕を伸ばして体全体を一直線に保てません。(写真A～E)肩・股関節が曲がり、胸・腰が反っています。また、頭が水上に出ると浮力が少なくなるので、足が沈みやすくなります。足が沈むと進行方向からの断面積(抵抗)が大きくなります。体幹が弱くおなかが沈んで、まっすぐな姿勢をキープできない場合も同様です。このように、断面積(抵抗)が大きくなるとスピードが上がりにくいです。スピードが上がらないと、体を浮かせる力(揚力)も働きませんので、悪循環になってしまいます。

そうならないように、今まで行ってきた肩関節・足首関節のストレッチを毎日こつこつと継続して、写真1～5の選手のようなまっすぐで細いストリームラインの獲得を目指しましょう！



1月～3月 利用予定表

(12 / 12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	午後	夜	第1	第2	第3	第1	第2	第3
		10:00~	14:00~	17:00~						
1	火	年始 休館日								
2	水	年始 休館日								
3	木	年始 休館日								
4	金		△	△	○	○	○	○	○	○
5	土	○	△	△	○	○	○	○	○	○
6	日	○	○		○	○	○	○	○	○
7	月		△	△	○	△	△	○		
8	火	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		△	△	○	○	○	○		
26	土	△	△	△	○	△	△	○		
27	日	○	○		○	○	○	○		
28	月		△	△	○	○	○	○		
29	火	休館日								
30	水		△	△	○	△	△	○		
31	木		△	△	○	△	△	○		

2月		25M温水プール			トレーニング室			会議室		
日	曜	午前	午後	夜	第1	第2	第3	第1	第2	第3
		10:00~	14:00~	17:00~						
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		△	△	○	○	○	○		

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

●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



文学の中の水泳

—『新・花の百名山』より—

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

『新・花の百名山』は、NHK朝の連続ドラマ「虹」や「うず潮」の脚本家で知られる田中澄江の著書です。私が歩いた山では、医王山、早月尾根、大日連峰、白馬岳が選ばれていました。白馬岳の頂に水泳に関する記述があります。水泳教育に関心がある人には興味深い内容だと思いますので、その部分を以下に引用します。

「私が十九歳で卒業したのは、府立第二高女に併設されていた府立女子師範で、今の学芸大学だが、夏の登山部は、富士山や浅間に登り、水泳部は千葉県の天津で一週間は泳ぎ、それから私は一夏を千倉で泳ぎ、海岸はいつも若い娘や青年で溢れかえっていた。昭和三年から入学した東京女高師は今のお茶の水女子大学で、その水泳部の先生は水泳連盟の松沢一鶴氏。体育の正課として、飛びこみからクロールから平泳ぎをやらされた。」

大正末期から昭和の初めは女子の高等教育機関での水泳教育が盛んになり、高等女学校や女子師範学校が積極的に臨海実習を始めていることはすでに本連載で触れていますが、『新・花の百名山』の記述はそのことを裏付けています。また、夏の海岸に遊ぶ若者の姿は、自由で明るい雰囲気漂い、やがて来る戦時体制を予感させません。

水泳教師として登場する松沢一鶴氏は、ロサンゼルスオリンピック（1932）とベルリンオリンピック（1936）で日本水泳監督として水泳日本黄金時代を築き上げた人です。せっかくの機会ですので氏の指導者としての業績を簡単に紹介しておきます。氏は、コンディションを整えることを大変重視した指導者です。特に、ロサンゼルスオリンピック大会で選手の体調維持のため、酸素吸入とビタミンB錠剤を用いたことは、選手強化に医科学サポートを行った例として、今日でも学ぶべき実践といえます。また、陸上での体操を重要練習メニューとして取り入れ、代表選手の事前合宿やロサンゼルスへ向かう船の中で、選手にデンマーク体操を指導しています。ベルリン大会のときは、候補選手合宿でデンマーク体操を主とした補助体操を専門家の協力を得て創り上げ、選手が身体で覚え習慣化するように行っています。その成果は、両大会で獲得した多くのメダルが証明しています。このような優れた指導者が女高師でどのような指導を行っていたのか調査したいと思っています。

女子師範学校は、小学校の教員を養成することを目的とし、昭和の初めにはすべての県に設置されていました。女高師は、女子高等師範学校の略で、高等女学校と女子師範学校の教員の養成が目的とされていました。『女子師範学校の全容』（新福裕子著、家政教育社）という著書及び示された参考文献を基に、女子師範学校の水泳教育の実態を調べてみました。水泳プールは、北海道・東北を除くと、ほとんどの学校に設置してありました。戦時中のため、防火用水と利用目的を変えて許可された例もありました。設置していない学校も、計画進行中に戦争が拡大したために中断したなど、止むを得ない理由がありました。プールが設置されても、多くの学校は1週間程度の期間は臨海教育を実施しています。水泳指導だけでなく、学生の保養や集団訓練も目的としていたからです。昭和18年に沖縄女子師範学校（ひめゆり）が、長年の夢をかなえ、プールを設置したことはすでに別の稿でお知らせした通りです。



『新・花の百名山』の表紙
(文春文庫刊)

- 『新・花の百名山』の表紙写真使用許可済み（平成19年12月3日）
- 参考文献：『水泳』、日本水上競技連盟機関雑誌 No13～No41