

# 平成20年度 教室受講生募集

今日の目玉

★1 実施期間の延長

継続性を高め、皆さんの健康づくりを強力にサポート

★2 受講料の割引

複数の教室を希望される場合は、2教室目より10%割引

受付開始  
4月6日⑨時～  
当プール受付まで

先着順

## 前期 【一般 22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 初級	20名	4月7日 ～9月29日	15,400円 ※(700円/回)
	中級スイム①	19時～20時 25M以上泳げる方	15名	4月7日 ～9月22日	
水	太極拳	18時30分～20時 初級	20名	4月9日 ～9月17日	
木	水中ウォーキング②	10時30分～11時30分 初級	20名	4月17日 ～9月25日	
	ヨガ①	18時30分～19時30分 初級	25名	4月17日 ～9月18日	
	ヨガ②	19時45分～20時45分 初級	25名		
金	アクアビクス	19時～20時 初級	20名	4月11日 ～9月19日	
土	エアロビクス	10時～11時 初級	15名	4月12日 ～10月4日	
	初級スイム	12時～13時 初心者	15名	4月12日 ～9月27日	
	中級スイム②	12時～13時 25M以上泳げる方	15名		

## 前期 【一般 22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方	10名	4月18日 ～9月19日	28,600円 ※(1,300円/回)
	ダイエット道場 (継続)	14時～15時 平成19年度ダイエット 道場を受講した方	10名		19,800円 ※(900円/回)

## 年間 【ジュニア 44回コース】

曜日	教室名	時間・対象	定員	実施期間	受講料
土	ジュニア初級スイム	13時15分～14時30分 小学1・2・3年生初心者	25名	4月12日 ～3月21日	月4,000円 ×11ヶ月 ※(1,000円/回)

### ●途中入講可能です

定員に満たない教室の場合。受講料は残りの開講回数×1回受講料となります。

### ●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。受講料は1回受講料となります。

★「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10回まで体験受講することができます。(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。

※=1回あたりの単価

## 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。
- 一般の教室については、受講料は原則として一括支払いとし、特別な事由がない限り納入された受講料は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(**ジュニア教室の場合は、保護者の印鑑が必要**となります)。なお、電話でのお申し込みは一切受付いたしません。また、代理の方の申し込みも可能といたします。**ただし、代理の方1名につき申し込み3名まで**とします。  
※**申込用紙は、当プール受付にて配布**いたします。

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



今回は前からの写真でバタ足キックを比べていきたいと思います。

バタ足は少し内股で親指同士が少し触れる間隔で水を蹴ります。足の開きが大きくなると、前から見た面積が広がってしまい、余計な抵抗になるので注意しましょう。**写真1~5**はまっすぐな体のラインで、足の間隔も体の幅に収まっています。しかし、**写真A~E**では少し足が開いた状態で、しかも体のラインが少し曲がっているため、左足に水流が当たりやすくなります。他にも体の関節を曲げ過ぎると水流がぶつかる原因になるので、ストリームラインは動きの中で保持できるようにしたいですね。

写真で一番見比べて欲しいのは、足首のしなりです。初心者のバタ足キック

**写真A~E**では、キック序盤の足先が見え始める**写真B**で、足首~足の甲~つま先にかけてのしなりはあまり見られません。どちらかという、足首からつま先にかけてまっすぐな状態をキープしたままで、キック中盤から終了時

**写真C~E**まで「平らな板」がキックしているように見えます。

しかし、上手な選手のキック**写真1~5**を見ると、キック序盤のつま先が見え始める

**写真2**から、足首~足の甲~つま先にかけてかなりしなっています。キック中盤(**写真3**)から終盤(**写真4**)にかけてまでも、しなった状態でキックしているのが確認できます。まさに「足ヒレ」のようですね!

両者を比べてみると一目瞭然ですが、足首からつま先のしなり方が違います。ここまでしなるのは、足首の柔軟性が優れているからです。またそれだけではなく、足の付け根からのキック動作が上手く連動して、効率良く足先に力を伝達しています。そうすることで足先のスピードが速くなり、むちのようなしなやかで力強いキックになっているわけです。

キックのフォームを習得するのにプール練習は欠かせません。しかし、プールの中での動作に硬さを感じたら、陸上で確認してみましょ。陸上でのフォームチェック・筋トレ・ストレッチなどは正しいフォームの習得への近道かもしれませんよ。



# 4月～6月 利用予定表

(3/14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

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

## 4～6月 大会スケジュール

5月 18日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)

6月 15日(日) 高岡地区中学校選手権大会(50M)



## 甲子園球場の室内プール

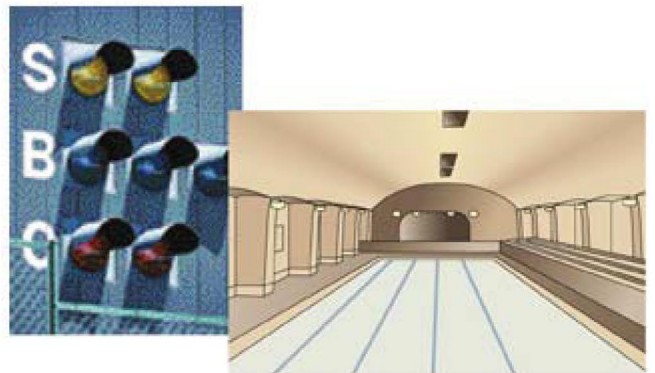
富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

まもなく春の高校選抜野球大会が甲子園球場で始まります。甲子園球場というとすぐに野球が思い浮かびますが、水泳を思い浮かべる人はまずいないでしょう。しかし、少しだけですが水泳と関係がありました。そこで、今稿では、甲子園球場と水泳の関わりについて紹介します。

嘗て甲子園球場内に東洋一と称される室内プールがあったことは水泳関係者を除けば一般的には知られていないことでした。しかし、平成16年に『甲子園球場物語』（文春新書）という本が出版され、甲子園球場の室内プールのことが知られるようになりました。加えて、テレビのクイズ番組に甲子園球場内の室内プールが度々取り上げられ、現在では多くの人の知る事となっています。

甲子園球場内の室内プール。どのようなプールだったのでしょうか。昭和8年5月発行の日本水泳連盟機関誌『水泳』に阪神電鉄が放った一面広告が掲載されています。そこには、「水泳日本の輝かしい躍進、世界一の水泳王国日本、覇権を永遠に我等の手にあらしめよ！！それには凡ての人が常に水に親しまなければならない。この切實なる要求のために生まれたのが甲子園プールである。・・・」と設置目的が高らかに述べられています。また、優れたボイラーと消毒装置を備え、衛生的で水温気温は常に25度以上の常夏のようなプール、と衛生面での環境のよさが強調されています。

甲子園球場にこの室内プールが完成したのは、昭和7年10月1日のことでした。3塁側アルプススタンドの下に長さ25m、幅10m、観覧席も備えた日本水泳連盟の公認プールでした。日本水泳連盟の強化合宿や講習会にも利用され、水深も深さ1.4m～3.75mと傾斜をつけるなど工夫されているので、飛び込み競技の練習も行われていました。会員制を原則としながらも、入場料を払えば誰でも利用できました。しかし、プール使用時間から判断する限り、会員以外は、男女一緒に泳ぐことはできなかったのではないかと思います。



前述の『水泳』に甲子園室内プールの見聞録が掲載されています。そこには「天井が相当に高いので、インドア・プールに居るといった感じがしない」「入場料が比較的安く、水着も貸してくれるので手ぶらで行って水につかれる」「女子のために頭髮乾燥機が備えられている」など賞賛の言葉ばかりです。当時の日本には画期的な室内プールだったようです。

ところで、日本最初の室内プールは大正6年に完成した東京YMCAの室内プールです。甲子園室内プールの完成後、第一東京市立中学校屋内プール、京都府立京都第一高等女学校屋内水泳場、東京帝大室内プールなどが次々と完成し、学校教育に生かされていきます。特に、京都府立京都第一高等女学校屋内水泳場は体育館などの他の施設に附属して設置されたものではなく、独立した施設としての室内プールでした。当時、高等女学校にプールが積極的に設置されたことは、本連載の中で紹介しましたが、室内プールは唯一です。

しかし、なぜ本格的な戦時体制の到来が予想される中、室内プール建設が続いたのでしょうか。アムステルダム五輪大会での鶴田義行の金メダル、その後のロサンゼルス大会での日本水泳チームの大活躍が追い風になったことは明らかですが、国民皆泳運動の盛り上がりだけでは説明が付きません。今後調査を進めたいと思っています。

甲子園球場室内プールは、戦争激化と共に閉鎖され、終戦後はアメリカ軍の福利施設として復活します。また、復興した日本水泳連盟の強化合宿にも利用されたりしましたが、その後使用されなくなり、現在その場所はブルペンになっています。