

平成20年度

後期教室受講生募集

受付開始

9月28日(日)9時～
当プール受付まで先着順

受講料の割引
2教室目より10%割引

大人コース 20回コース

曜日	教室名	時間	対象・募集人数	実施期間	受講料
月	水中ウォーキング①	14:00 ～15:00	20名	10月20日 ～3月9日	14,000円 ※(700円/回)
	中級スイム①	19:00 ～20:00	25M以上泳げる方 15名	10月6日 ～3月23日	
水	太極拳	18:30 ～20:00	20名	10月8日 ～3月11日	
木	水中ウォーキング②	10:30 ～11:30	20名	10月9日 ～3月5日	
	ヨガ①	18:30 ～19:30	25名		
	ヨガ②	19:45 ～20:45	25名		
金	アクアビクス	19:00 ～20:00	20名	10月10日 ～3月13日	
土	エアロビクス	10:00 ～11:00	15名	10月25日 ～3月21日	
	初級スイム	12:00 ～13:00	初心者 15名	10月11日 ～3月7日	
	中級スイム②	12:00 ～13:00	25M以上泳げる方 15名		

大人コース 20週コース

曜日	教室名	時間	対象・募集人数	実施期間	受講料
金	ダイエット道場	14:00 ～15:00	ダイエットを目的とした方 10名	10月10日 ～3月6日	26,000円 ※(1,300円/回)
	ダイエット道場 (継続)	14:00 ～15:00	ダイエット道場を受講した方 10名		18,000円 ※(900円/回)

★「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

●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。

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 富山県高岡市八ヶ88番地の1

URL

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail

takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp



スポーツフェスティバル2008

(AQUOS万葉スポーツクラブ共催)

10月13日
 13(月)日
体育の日
 9:00~17:00

**25mプール
 トレーニング室
 エントランスホール
 会議室 および 50mプール**

エントランスホール

バトン演技
 13:00~13:30

・畑三姉妹によるバトン演技

園児演技
 13:30~14:00

・地元二上保育園年長児による演技

トレーニング室

バランスボール乗りコンテスト
 9:00~16:00

・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。



ストレッチ体操
 14:00~15:00

・ストレッチで体をほぐしましょう。

会議室

※受付は、9月22日(月)より当プール受付・アクアス受付まで

水泳記録会
 11:00~12:00

・あなたも自分の記録を測定してみませんか？
 ・25mと50mのタイムを測定します。
 ・参加者には、記録証を進呈します。



水中カメラ撮影会
 10:00~12:00

・自分のフォームをチェックしませんか？
 ・ビデオによるフォームチェックを行います。

ビデオ鑑賞(フォームチェック&アドバイス)
 12:00~13:00

25mプール

※受付は、9月22日(月)より当プール受付まで

カヌー体験
 14:00~16:00

・50m屋外プールにて行います。

無料開放!!
 25mプール・トレーニング室
 25mプール / 10:00~17:00
 トレーニング室 / 9:00~17:00

焼きそば
 どんどん焼き
 販売もあるよ!

皆さんのご参加とご利用をお待ちしております。

The レベルアップ講座

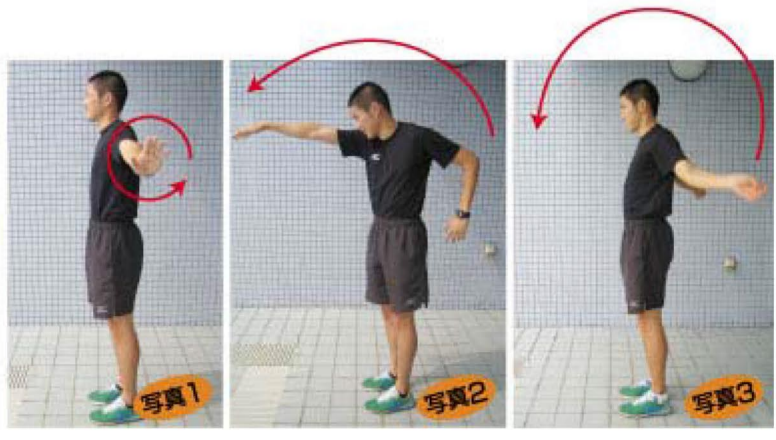
ジョギング~腕振り編

今回は、ジョギング時における腕振りについて説明します。腕振りという一見、単純な動作に見えますが、間違った腕振りをすると走りに悪影響を及ぼします。例えば、腕振りが大きすぎると、歩幅が無理に広がり体力を早く消耗してしまいます。また、小さすぎると、前回号で説明したように猫背になりやすく、骨盤が後傾になります。そうすると、足首や膝関節への負担が大きくなってしまいます。その他にも、脇が開いたままの状態や腕が伸びた状態など、様々な無駄な腕振りがあります。

特にランニング初心者で多いのは、手や肩に力が入り、腕振りが小さく肩が上がったままの状態です。手や肩に力が入ってしまうと、肩周りさらには背中全体まで筋肉が硬くなってしまい、自然に腕が振れなくなってしまいます。そこで手や肩に力を入れないように、自分に合ったスピードで無理のないように走ることをお勧めします。また、ジョギング時における腕振りは一定の振り幅を保ったほうがいいでしょう。振り幅を一定にすることでリズムを作り、今までより長く走ることが可能になってきます。

腕振りは腕だけを使うのではなく、肩甲骨周りから使うとより走りやすくなります。肩甲骨周りの筋肉を使いながら腕を振るイメージを持っていただくといいですね。そのためには肩甲骨周りのトレーニングも大切になってきます。まず、腕を伸ばしたまま自分の真横に持っていき、円を描くように動かしてください(写真1参照)。この時に腕は、伸ばしたままの状態を保つように気をつけてください。次に、水泳のクロールの腕の動きを行ってください(写真2参照)。この時に、しっかりと肩甲骨周りから腕を前に持っていくことを意識していただくといいですね。最後にバタフライの腕の動きを行ってください(写真3参照)。

後ろから前にかけて、腕を大きく回してください。この3種をゆっくり20回・2~3セット行いましょう。このようなトレーニングを行い、肩甲骨周りの筋肉を意識して使うことで、次第に腕振りも改善され、ジョギングが楽しくなってくるでしょう。



富山県高岡総合プール 10月～12月 利用予定表

(9/6現在)

スポーツ
フェスティバル

10月13日
体育の日

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		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 14:30～	夜 17:30～	第1	第2	第3	
1	水		△	△	○	○	○	
2	木		○	△	○	△	△	
3	金		△	△	○	○	○	
4	土	△	△	△	○	○	○	
5	日	○	○		○	○	○	
6	月		△	△	○	○	○	
7	火	休館日						
8	水		△	△	○	△	△	
9	木		○	△	○	△	△	
10	金		△	△	○	○	○	
11	土	△	△	△	○	△	△	
12	日	○	○		○	○	○	
13	月	スポーツフェスティバル2008						
14	火	休館日						
15	水		△	△	○	△	△	
16	木		○	△	○	△	△	
17	金		△	△	○	○	○	
18	土	△	△	△	○	△	△	
19	日	○	○		○	○	○	
20	月		△	△	○	△	△	
21	火	休館日						
22	水		△	△	○	△	△	
23	木		○	△	○	△	△	
24	金		△	△	○	○	○	
25	土	△	△	△	○	△	△	
26	日	○	○		○	○	○	
27	月		△	△	○	○	○	
28	火	休館日						
29	水		△	△	○	△	△	
30	木		○	△	○	△	△	
31	金		△	△	○	○	○	

11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 14:30～	夜 17:30～	第1	第2	第3	
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	オーパス記録会			○	○	○	

12月		25M温水プール			トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 10:30～	午後 14:00～	夜 17:00～	第1	第2	第3	
1	月		△	△	○	○	○	
2	火	休館日						
3	水		△	△	○	△	△	
4	木		○	△	○	△	△	
5	金		△	△	○	○	○	
6	土	△	△	△	○	○	○	
7	日	富山県冬季学生選手権			○	○	○	
8	月		△	△	○	○	○	
9	火	休館日						
10	水		△	△	○	△	△	
11	木		○	△	○	△	△	
12	金		△	△	○	○	○	
13	土	△	△	△	○	△	△	
14	日	市スプリント選手権			○	○	×	
15	月		△	△	○	○	○	
16	火	休館日						
17	水		△	△	○	△	△	
18	木		○	△	○	△	△	
19	金		△	△	○	○	○	
20	土	△	△	△	○	△	△	
21	日	○	○		○	○	○	
22	月		△	△	○	○	○	
23	火	○	○		○	○	○	
24	水	休館日						
25	木		○	△	○	○	○	
26	金		△	△	○	○	○	
27	土	△	△	△	○	△	△	
28	日	○	○		○	○	○	
29	月	休館日						
30	火	休館日						
31	水	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30日(日) オーパス記録会(25M)

12月7日(日) 富山県冬季学生選手権(25M)

12月14日(日) 高岡市スプリント選手権大会(25M)



たくさんの人の願いを短冊に込めました。
願いが叶いますように！
夜間のちょうちんもきれいにライトアップされました。



利用者の作品を館内に飾っています。
ぜひ、見に来てくださいね！
あなたの作品も展示しませんか？

有磯高校農業クラブの皆さんにご協力をいただき、玄関前にきれいな花が並びました。



映画『君の涙ドナウに流れ ハンガリー 1956』より

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

水泳には、競泳の他に飛び込み・シンクロナイズドスイミング・オープンウォータ・日本泳法・水球・救助法があります。北京オリンピックでは北島選手の活躍で競泳が特に注目を集めました。私の最大の興味と願いは、水球でハンガリーがシドニー、アテネに続いて3連覇を果たすことでした。なぜなら、私は水球が大好きで、常に世界の水球をリードしてきたハンガリーには深い思い入れがあるからなのです。

日本の水球はアジア予選で敗れたので北京には出場できませんでした。そのためか、水球はまったくテレビで見る機会がなく、新聞だけが頼りでした。

水球は、第2回パリオリンピック大会から競技種目として採用されました。しかも、団体競技としては初種目です。国際的にはWater Poloと呼び、7人1チームで行われる英国発祥のスポーツです。ヨーロッパでは水球は人気スポーツで、国技または国技並みの扱いをしている国もあります。ハンガリーはその一つです。

ハンガリーは水球で何度も金メダルを獲得しています。特にシドニー、アテネと2連覇しており、北京でも期待通り優勝して見事3連覇を果たしました。そのハンガリー水球を見事に表現した映画があります。昨年日本で上映された『君の涙ドナウに流れハンガリー1956』です。

この映画は現役のハンガリー水球選手が出演し、メルボルンオリンピックでの「ハンガリー対ソ連」戦を見事に再現し、水球のすばらしさを銀幕で世界に示してくれました。ぜひ多くの人に見てほしい映画です。今年6月にDVDが発売され、容易に手に入ります。

『君の涙ドナウに流れハンガリー1956』の舞台は、ハンガリーの首都ブタペストです。主人公カルチは水球選手で、その実績からハンガリーで様々な特権を与えられた大スターです。1956年、自由と民主主義を求め、ハンガリー市民が蜂起しますが、ソ連軍の侵入によって弾圧されます。カルチは、当初政治的な動きには関心を示さずメルボルンオリンピックを目指し水球に打ち込みます。ある日、自由を求める戦いに学生の参加を呼びかけ、壇上で演説する女性に一目ぼれ、やがて二人は恋に落ちます。カルチの母親は、「息子を巻き込まないでくれ」と女性に嘆願します。仲間からは「代表選手を外される」と忠告されますが、「オリンピックよりも祖国」と、敢然と戦いに加わります。やがて、ソ連のたくらみとも知らず、一時的勝利に歓喜する中、カルチは不安を抱えつつも、メルボルンへと向かいます。

メルボルンオリンピックでは、水球の準決勝で「ハンガリー対ソ連」戦が行われます。水球史上最大のゲームと呼ばれる流血戦でしたが、見事カルチを含むハンガリーチームが勝ちます。祖国の人々の自由を求める願いを圧倒的軍事力で奪おうとするソ連を、オリンピックの場で打ち破り、ハンガリーはこの大会で金メダルに輝きます。

再びハンガリーに侵攻したソ連は、徹底的に運動を弾圧します。多くの死傷者だけでなく、200人を越える市民が死刑に処せられるという悲劇的な結末を迎え、自由への願いは踏み躪られました。

主人公カルチの恋人が刑場へと向かうシーンでこの映画は終わります。

歴史映画で水球選手が主人公となり、水球が主要な背景となったことはまずありません。この映画は、ハンガリー動乱と呼ばれ、長く反革命的運動と自国で評価されていた歴史的事実を、ソ連崩壊後にやっと明らかにしたのです。ハンガリー国籍の監督がこの映画を作るに当たり、主人公を水球選手にした意味はよくわかります。ハンガリーにとって水球は、過去もそしてこれからもずっと希望であり続けるに違いないからなのです。

私の友人マリアは、1956年、11歳でハンガリーを家族と共に脱出しました。現在、同じ境遇でハンガリーを脱出した夫のマイケルさんとカナダで幸せに暮らしています。水球の話をするとうれしくなるほど自慢してくれます。この映画からは、自由を奪われた人々の苦しみが痛いほど伝わってきます。同時に、スポーツが人々を勇気づけ、生きる力にもなることを信じることができます。



全国大会で活躍する富山県水球チーム