



HEALTH SWIM in TAKAOKA

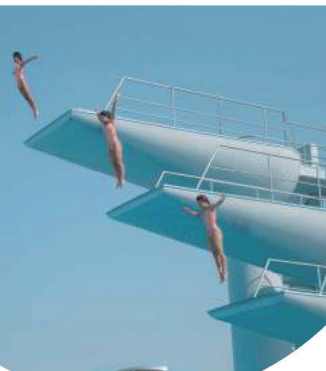


スポーツフェスティバル2009 2日間開催!

9月26日(土)13時~27日(日)、高岡総合プール“スポーツフェスティバル”が盛大に開催されました。

例年体育の日に行われていたものを、今年度は9月下旬に繰り上げ、県内唯一の屋外50M及び飛込プールを活用し、ダイビング演技披露、ダイビング体験コース、カヌー体験、50Mプール水泳記録会を行いました。ダイビング演技披露では、北京五輪代表 中川真依選手(金沢学院大学4年)や今年度の新潟国体で準優勝した 関亜喜奈選手(高岡高校2年)が日本トップレベルのダイナミックな演技を披露してくれました。

(次項に関連記事)





館内では、フラダンス教室生徒・志貴野中学校新体操部・ひかり幼稚園園児たちの演技が披露され、フェスティバルの雰囲気を楽しんでくれました。また、通常の25Mプール・トレーニング室の無料開放に加え、25Mプール記録会や水中ビデオ撮影会を行い、泳力やフォームを確認していただくことができました。アクアス万葉スポーツクラブ会員によるお茶会や焼きそば販売なども好評でした。



The レベルアップ講座

水中エクササイズで **その2**
カラダをシェイプアップしよう!!

今回は、水中エクササイズをいくつか紹介したいと思います。

まず、水中エクササイズは水中を普通に歩くなどの運動だけでシェイプアップできるのではなく、継続していけばいくほど、下半身などを中心に、カラダが美しく引き締まっています。その秘密は抵抗です。水中には抵抗があるため、陸上で歩いたりするよりも筋肉が刺激され、効率よくシェイプアップすることができます。ここで主な動作をいくつか紹介していきたいと思います。

まず、ひねりウォーキングです。

足は真っ直ぐ出し、反対の手を伸ばします。伸ばした手と反対の肘と膝をくっつけながら交互に歩き、カラダをひねります。ひねることにより外腹斜筋が刺激されスリムなボディラインにすることができます。

次に、バックカールエクササイズです。

後ろ向きに歩くときに、踵がお尻に着くように膝を曲げ、その足を大きく後ろに伸ばしていきます。曲げる足は水を持ち上げるようにして曲げましょう。曲げながら後ろに進んでいるので、水の抵抗で負荷がかかるため、足の裏側の筋肉を鍛えることができます。

次に、スカーリングエクササイズです。

体の前で大きく8の字を描く動作を行います。水泳やエクササイズを行う上で、大事なのが「水を捕らえる」ということです。しっかり水を手の平で捕らえ、スカーリングを身に付けることができますれば、泳ぎもスムーズに進むようになります。



最後に、肩・肩甲骨のエクササイズです。

足を肩幅に広げ肩まで水につかり、胸を張って肩甲骨を内側に寄せながら手の平で水を後ろにかきます。手を前に戻す時は、背中を丸めながら、手の甲を前にして、肩甲骨を外側に広げます。このエクササイズでは肩周辺の筋肉が刺激され、柔らかくほぐされて可動域が広がるのでス

ーズに腕を動かすことができます。また血行も良くなり肩こりを和らげます。

肩甲骨には、主に、外転・内転・外旋・内旋・拳上・降下といった動きがあり、紹介してきたエクササイズの中にも取り入れられています。肩・肩甲骨のエクササイズでは、肩甲骨が外旋(写真①のように腕を斜め前へ動かし肩甲骨で8の字を作る)・内旋(写真②のように腕を体の後ろに動かし肩甲骨を寄せる)・内転(写真③のように肩甲骨を背中の中に寄せる)・外転(寄せた肩甲骨を横に広げる)といった動きをすることによってエクササイズ効果を高めています。その1つの効果としてインナーマッスルの強化です。インナーマッスルとは体の内側にある筋肉をいい、普段鍛えることがないので、とても重要です。インナーマッスルは関節をしっかりと固定し、関節痛などの痛みを和らげます。また、体の動きを滑らかにし、正確なフォームを確立することもできます。



みなさんにも実際に体感していただきたく、セミナーを開催したいと思いますので、たくさんのご参加お待ちしております。

1月～3月 利用予定表

(12/14現在)

25Mプール 平日/13:30～20:30 土曜日/10:00～20:30 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

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

2月

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

3月

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

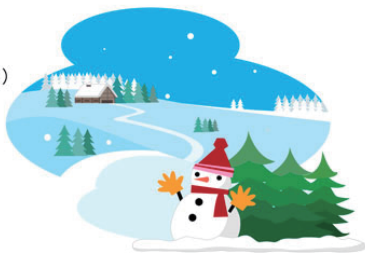
- 開放なし
- 全面一般利用可
- 一部一般利用可
- 一般利用不可

- 休館日 ●火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
 ●年末年始(12月29日～1月4日)

※今年度は、1月4日(月)が休館日となり、
 1月5日(火)から開館となります。

1～3月 大会スケジュール

1月24日(日) 県冬季短水路記録会(25M)



海を巡る二つの資料

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

今、集中的に調査しているのは、「海に生きる人々の泳ぎ(後継者育成)に関すること」と「日本人の海水浴の始まりについて」です。幸い、興味ある二つの資料が手に入り、わくわくしながら読み進めています。

一つは、海女の子供(後継者)に対する教育に関わる記述です。

日本人は、明治初期までは、武術としての水術を学ぶ武士階級や海女・海士と呼ばれる海に潜って漁をする人々を除けば、ほとんどの人は泳げなかったと思われる。武士の水泳教育についてはある程度の資料を得たのですが、海女・海士の潜り(泳ぎ)に関する後継者育成の資料はまったく手元にあります。ところが、偶然にも、最近やっと手がかりとなる資料を手に入れたことが出来たのです。それは、『十六島紀行・海女記断片』という本の中にありました。「船倉島」と題した章で、輪島市船倉島に暮らす海女の日常の生活を調査したものです。少し長いですが、関連する箇所を引用します。

(海がシケで、海女達は漁を休んでいる。昭和8年のある日)

どこかの家の母親も今日ばかりは、海を休んで海岸に出て洗濯をし、干し物をしていましたが、一人の母親はふと洗濯の手を止めて、家の中から三つばかりの子供を抱き上げてきました。そして子供の群にはいって行って、幼児を海水に浸して、お風呂の中のように遊ばしてやりました。やがて幼児に円い浮き袋をつけて、海の中に浮かべました。幼児は水に驚いて盛んに泣き立てます。母親は笑いながら、浮き袋に添えた手を放してしまいました。幼児は浮き袋の中でもかきながら、魂削るように泣き叫ぶが母親は泰然として見えています。浜で干し物をしている海女衆たちも、進水式でも見るように笑って眺めております。学校に上りつものにあまり関心を持たないこの島のお母さん達を、心から憐れんでいた私は、この時、スリルタの母のような彼女たちの厳格な意志に触れて、ハッとしました。

泳力が取入に直結する職業、海女は泳ぎのプロ集団です。そのため、後継者育成とも言える子供への泳ぎの教育は驚くほどの厳しさだったのです。全国各地の海女の子供(後継者)に対する教育の具体例を調査し、まとめることが必要だと思いました。

もう一つの入手資料は、同志社大学の創設者である新

島襄の海水浴に関する記述です。これは、思わぬ方向からの発見でした。

それは、会津藩藩校「日新館」で指導されていた向井流水法に関する調査の過程で、会津藩砲術師範山本覚馬と妹・八重の存在に興味をもったことがきっかけでした。山本覚馬(以下 覚馬)は、鳥羽伏見の戦い後、病気で視力を失ったこともあり、京都に残り、会津藩の残務処理を担当しますが、薩摩藩によって捕らわれの身となります。しかし、その優れた人格を慕う人々たちによって、明治維新後は自由の身となり、京都府顧問として政治の場でも活躍します。やがて、新島襄(以下 新島)と深く関わり、同志社大学の創設にも貢献します。一方、八重は、会津若松城籠城戦で、不在の兄に代わり、大砲を撃ち、男勝りとして勇名をとどろかせています。八重は、会津戦争終結後、兄・覚馬のいる京都に移り住み、後に新島と結婚し、同志社の発展に尽くしています。覚馬が向井流水の手法を会得していることは日新館に学んでいるので予想できますが、男勝りの八重もこっそりと泳ぎを習っていたのではと推測し、八重の泳ぎにかかわる記述があるかもしれないと読み始めたのが『新島襄全集(前10巻)』でした。

この本は、私にとっては難解ですが、次々と発見のある大変楽しいものでした。水泳には直接関係ありませんが、同志社大学に創立初期から立派な体育館があり、軽体操を中心とする体育教育を先駆けて実施していたこと、背景に、新島のアメリカ生活の強い影響があるのが分かりました。一方、水泳に関連することとして、新島の日記から、彼が温泉保養地で有名なドイツのヴィースバデンにリュウマチ治療のために滞在していたこと、後年、妻八重と海水浴にたびたび行っていたこと、などの事実を知ることが出来ました。

日本人が海水浴をするようになったのは明治以降のことです。日本には古くから、「塩湯治」という療養目的の習俗はありましたが、海で泳ぎを楽しむことはありませんでした。明治以降、西洋人の習俗が日本に伝わり、急速に普及したものと考えられます。ところで、新島夫妻の海水浴はどのような様子だったのでしょうか。

紹介した二つの資料は、冒頭に示した所期の目的を果たすための手がかりにすぎませんが、新たな資料の発掘に繋がる大きな宝物です。

引用文献 『十六島紀行・海女記断片』 瀧川清子著、未来社、1976



富山県高岡総合プール
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp