



HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成22年度 教室受講生募集

受付開始 先着順
4月4日⑨時～当プール受付まで

POOL

大人コース (前期 20回コース)

曜日	教室名	対象	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	初心者	10:00~11:30 (ストレッチ含)	15名	4月12日~9月6日	一括 14,000円
	水中ウォーキング①	初心者	14:00~15:00	20名	4月12日~9月6日	
木	水中ウォーキング②	初心者	10:30~11:30	20名	4月8日~9月16日	
	アクアビクス	初心者	15:00~16:00	20名	4月15日~9月9日	
	新 レディーススイム(中級)	25M以上泳げる方	19:00~20:00	15名	4月15日~9月9日	
土	初級スイム	初心者	12:00~13:00	15名	4月10日~9月18日	
	中級スイム	25M以上泳げる方	12:00~13:00	15名	4月10日~9月18日	
	上級スイム	4泳法の上達が目標の方	19:00~20:00	15名	4月10日~9月11日	

受講料の割引
2教室目からは
10%割引

●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により異なります。

●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。受講料は受付までお問い合わせください。

FITNESS

大人コース (前期 20回コース)

月	フラダンス	初心者	19:00~20:00	24名	4月12日~9月6日	一括 14,000円
水	腰痛・肩こり予防体操	初心者	14:00~15:00	20名	4月14日~9月15日	
	太極拳	初級	18:30~20:00	20名	4月14日~9月1日	
木	腰痛・肩こり予防ストレッチ	初心者	13:30~14:30	20名	4月15日~9月9日	
	ヨガ①	初心者	18:30~19:30	25名	4月15日~9月9日	
	ヨガ②	初心者	19:45~20:45	25名	4月15日~9月9日	
金	パワーヨーガ	初級	19:00~20:00	20名	4月16日~9月10日	
土	エアロビクス	初心者	10:00~11:00	20名	4月10日~9月25日	

ご注意

- 申し込みは先着順となります。
- 保険は、ジュニアコースなど一部のコースを除いて、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。
- 原則として、受講料は一括支払いとし、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、当プール受付窓口へ提出してください(ジュニアコースのみ、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。ジュニアコースの場合5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。

大人コース (体験 7回コース)

木	新 いきいき道場 (水中エクササイズ・軽スポーツ)	初心者	13:30~14:30	15名	5月13日~6月24日 (7回)	一括 4,900円 (保険料別途1,600円)
---	-------------------------------------	-----	-------------	-----	---------------------	----------------------------

大人コース (年間 隔週15回コース)

土	ウォーキング	初心者	10:00~11:00	10名	4月17日~11月6日 (第1・3・5土)	一括 10,500円 (保険料別途1,600円)
---	--------	-----	-------------	-----	--------------------------	-----------------------------

CULTURE

大人コース (年間 隔週20回コース)

金	押し花絵	初心者	18:30~19:30	10名	4月16日~2月4日 (第1・3土)	10,000円 (材料費6,000円)
---	------	-----	-------------	-----	-----------------------	------------------------

POOL

ジュニアコース (年間 40回コース)

曜日	教室名	対象	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	ジュニアスイム	小学1~6年生 初心者及び 25M泳げる児童	17:00~18:15 (泳力で班分け(初・中・上級))	30名	4月12日~3月7日	月3,500円×12ヶ月 (保険料600円含む)
土	ジュニア初級スイム	小学1~3年生 初心者	13:15~14:30	25名	4月10日~3月12日	



FITNESS

ジュニアコース (前期 20回コース)

日	種目	対象	時間	人数	開催期間(予定)	受講料
	トランポリン①	小・中学生	10:00~10:45	8名	4月11日~9月5日	一括 14,000円 (保険料別途600円)
	トランポリン②	小・中学生	11:00~11:45	8名	4月11日~9月5日	

The レベルアップ 講座

体幹トレーニング

今回は体幹トレーニングについて説明します。

体幹の主な筋肉は腹筋や背筋で、姿勢を保つ上で重要な核となる部位です。さらに、上半身から下半身へ、下半身から上半身へとパワーを伝達する中間拠点として、とても重要な役割を果たしています。体幹の筋肉が低下すると、背中が丸くなったり、お腹が前に出て腰の反りが強くなったりするなど姿勢が悪くなり、その影響で腰痛や肩こりなども引き起こすことがあります。

筋力トレーニングで体幹の筋力を強化すると、正しい姿勢を保持する能力が高くなります。正しい姿勢を身に付けることで体のバランスが整うので、腰痛や肩こりを予防・改善する効果があります。また、体幹を鍛えてウォーキングやランニング、競技スポーツを行うと、膝や腰への負担が減るので、ケガもしにくくなります。

それでは、実際どのようなトレーニングがあるか紹介していきたいと思います。

1 腹 圧 (1)

まず、仰向けになり膝を立て、①腰で床を押し付けます。この状態を維持して、②頭を持ち上げると同時に③お尻も少し持ち上げます。



注意 足を床から浮かせない。
回数 10秒間×5セット

このトレーニングは、頭とお尻を持ち上げて、腹直筋上・中・下部を同時に収縮させ、腹筋を鍛えるトレーニングです。これは、腰の反りを軽減させる効果があります。

2 腹 圧 (2)

腹圧(1)の姿勢を意識しながら、片脚だけ立て膝にして、立てた膝にもう片方の足を乗せ、その足の方向に乗せた足と同じ手を伸ばします。



注意 足を床から浮かせない。
回数 10秒間×5セット

このトレーニングは、腹斜筋鍛えるトレーニングで、ここで鍛えた腹斜筋という筋肉は、“くびれ”を作るのにつながる筋肉でもあります。

3 アーム&レッグレイズ

四つん這いの姿勢をとり、片脚とその反対側の腕をゆっくりとあげて、3~5秒間静止して再びもとの姿勢に戻る動作を左右交互に反復します。



注意 手、脚を上げた時に、指先から上体、つま先まで水平になるように意識する。
回数 10~20回×2セット

これは、重力に抵抗しながら、姿勢や重心の位置をコントロールするトレーニングです。

4 バランスボールを用いた骨盤の運動

まっすぐな姿勢でバランスボールに座り、腰を丸めながらボールを少し前に転がし、骨盤を前後に動かす動作を反復します。

このトレーニングは、骨盤が前傾(前かがみ)することによって起こる“反り腰”を改善する効果があります。

注意 腹筋と背筋をうまく使い、骨盤が前後に動いているかを意識する。
(骨盤 前傾時:へそ下向き)
(骨盤 後傾時:へそ上向き)
回数 15~20回×2~3セット

今回の講座を含めて4回にわたり、水中運動と筋力トレーニングの運動方法や効果について紹介してきましたが、それぞれにメリットや効果があります。自分にあった運動方法を見つけ実践していくことで、体に負担をかけず楽しく運動をすることができるので、長く続けていくことができます。

また、効率よくダイエットや健康保持・増進をはかるためには、プールと筋力トレーニングの両方をうまく組み合わせることも重要です。そして、短期間に集中して運動するのではなく、長い期間をかけて無理することなく継続していくことが大切です。

4月～6月 利用予定表

(3/15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

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 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3			午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3			午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～		第1	第2	第3	
1	木		○	△	○	○	○	○	1	土	△	△	△	○	△	△	○	1	火	休館日							
2	金		△	△	○	○	○	○	2	日	△	△		○	○	○	○	2	水		△	△	○	○	○	○	
3	土	△	△	△	○	○	○	○	3	月	△	△		○	○	○	○	3	木		△	△	○	○	○	○	
4	日	○	○		○	○	○	○	4	火	△	△		○	○	○	○	4	金		△	△	○	○	○	○	
5	月		△	△	○	○	○	○	5	水	△	△		○	△	△	○	5	土	△	△	△	○	○	○	○	
6	火	休館日						6	木	休館日						6	日	○	○		○	○	○	○	○	○	○
7	水		△	△	○	○	○	○	7	金		△	△	○	○	○	○	7	月		△	△	○	○	○	○	
8	木		○	△	○	○	○	○	8	土	△	△	△	○	○	○	○	8	火	休館日							
9	金		△	△	○	△	△	○	9	日	○	○		○	○	○	○	9	水		△	△	○	○	○	○	
10	土	△	△	△	○	○	○	○	10	月		△	△	○	○	○	○	10	木		△	△	○	○	○	○	
11	日	○	○		○	○	○	○	11	火	休館日						11	金		△	△	○	○	○	○	○	○
12	月		△	△	○	○	○	○	12	水		△	△	○	○	○	○	12	土	△	△	△	○	○	○	○	
13	火	休館日						13	木		△	△	○	○	○	○	○	13	日	○	○		○	○	○	○	
14	水		△	△	○	○	○	○	14	金		△	△	○	○	○	○	14	月		△	△	○	○	○	○	
15	木		△	△	○	△	△	○	15	土	△	△	△	○	○	○	○	15	火	休館日							
16	金		△	△	○	○	○	○	16	日	○	○		○	○	○	○	16	水		△	△	○	○	○	○	
17	土	△	△	△	○	○	○	○	17	月		△	△	○	○	○	○	17	木		△	△	○	○	○	○	
18	日	○	○		○	○	○	○	18	火	休館日						18	金		△	△	○	○	○	○	○	○
19	月		△	△	○	○	○	○	19	水		△	△	○	○	○	○	19	土	△	△	△	○	○	○	○	
20	火	休館日						20	木		△	△	○	○	○	○	○	20	日	○	○		○	○	○	○	
21	水		△	△	○	○	○	○	21	金		△	△	○	○	○	○	21	月		△	△	○	○	○	○	
22	木		△	△	○	△	△	○	22	土	△	△	△	○	○	○	○	22	火	休館日							
23	金		△	△	○	△	△	○	23	日	北陸支部 B級大会			○	○	○	△	23	水		△	△	○	○	○	○	
24	土	△	△	△	○	○	○	○	24	月		△	△	○	○	○	○	24	木		△	△	○	○	○	○	
25	日	△	△		○	○	○	○	25	火	休館日						25	金		△	△	○	○	○	○	○	○
26	月		△	△	○	○	○	○	26	水		△	△	○	○	○	○	26	土	△	△	△	○	○	○	○	
27	火	休館日						27	木		△	△	○	△	△	○	○	27	日	○	○		○	○	○	○	
28	水		△	△	○	○	○	○	28	金		△	△	○	○	○	○	28	月		△	△	○	○	○	○	
29	木	○	○		○	○	○	○	29	土	△	△	△	○	○	○	○	29	火	休館日							
30	金		△	△	○	○	○	○	30	日	○	○		○	○	○	○	30	水		△	△	○	○	○	○	
									31	月		△	△	○	○	○	○										

■ 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3日)

4～6月 大会スケジュール

5月 23日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)

6月 12日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)

6月 20日(日) 県高校選手権大会(飛込)



文学の中の水泳「お登勢」

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

『お登勢』は、明治3年の徳島藩の内紛(稲田騒動)という歴史上の出来事を基にした、貧しくも明るく生きる主人公「お登勢」の愛の物語です。沢口靖子が「お登勢」を演じ、NHK金曜テレビドラマとして平成13年に放映され好評を博しましたのでご存知の方も多いと思います。

あらすじを紹介します。

「舞台となったのは、当時徳島藩の領地であった淡路島の洲本です。洲本は、城代として、徳島藩の家老稲田氏が代々治めています。稲田氏は、家老でありながら1万石以上を与えられ、大名並みの扱いを受けています。そのため、独自に多くの家士を召抱えていましたが、彼らは徳島藩主の直参ではないため、陪臣として徳島藩士からは差別的な扱いを受けています。お登勢は、洲本在住徳島藩士の奉公人ですが、稲田家士で勤皇の志士津田寅を愛しています。幕末の動乱期、徳島藩は徳川将軍家と姻戚関係を結んでいた関係で佐幕派ですが、家老の稲田氏は勤皇方として動いています。明治維新、版籍奉還という激動の中、稲田氏は分藩独立を目指します。その動きに怒った一部過激徳島藩士が稲田氏の屋敷や家士の家を襲います。稲田氏側は無抵抗でしたので多くの犠牲者を出しました。お登勢も、津田を守ろうとして重傷を負います。明治政府は、徳島藩側の首謀者を中心に厳しい処分を下しました。切腹、流刑、終身禁固だけでも100名を超えました。稲田氏側は、これで分藩独立が認められると期待しました。が、政府は当時原野であった北海道静内を領地として与えて分藩独立をさせるといふ、喧嘩両成敗とも考えられる判断を下します。移住を躊躇う声が多い中、お登勢は津田と共に北海道への移住を進んで希望します。愛する人と一緒ならどこへでも行きますと常に前向きでした。北海道へ向かう船が熊野灘で難破し、83人の溺死者が出ました。ほとんどが女と子供でしたが、お登勢は荷箱にすがり付いて助かり、後日、陸路を経て、別の船で北海道へたどり着きます。」

(お登勢は小説上の人物です。また、この事件の後、淡路島は兵庫県に移管しています。)

難破した船に乗り込んでいた旧家士が語りのこした話があります。

船は左舷を下にして、ほとんど一瞬時に横倒しとなり、岩に噛み砕かれた船底から、海水が濁りとなって船室に奔騰した。

……それとみるや、皆は丸裸になり、両刀を禪に挟んで海中へ飛び込んだが、男ばかりであれば、猪尻侍たちは吉野川仕込で水練に熟達しているから、流出物にとりつかか、または陸のほうへ泳ぎつかか、この乗込み連中は女と子供づれの多い連中であって、その女子供を救助しながら、わが身も流出物にとりつかざるより方法がないために、死なでもの者まで多く溺れ死んだ……。

(船山 馨、「お登勢」、毎日新聞社)

洲本城代として淡路島に移っても、稲田氏の本拠地は吉野川流域の猪尻でしたので、猪尻に屋敷を構え、多くの家士を住まわせていました。そのため、家士たちは自らを猪尻侍と呼んでいたようです。話の内容から、稲田家士団は、吉野川で水練を行い、今で言う着衣泳や救助法も修得し、かなりの腕前であっ

たことが窺えます。当然、水練の修行は、洲本でも行われていたものと推察できます。

最近、法政大学教授 宮永孝氏(高岡出身)の著書『慶応二年幕府イギリス留学生』を読み、洲本の淡路高等女学校で明治38年に水泳指導が行われていたことを知りました。水泳教育を行ったのは、淡路高等女学校の初代校長 川路寛堂です。川路は、慶応2年徳川幕府から派遣され、イギリスに留学しています。その後、明治4年岩倉使節団の欧米視察には書記官として随行しています。

水泳指導に関する部分を以下に引用します、

淡路高等女学校の校長時代に寛堂は数々のエピソードを残している。明治三十八年(1905)の夏、同校の女学生に水泳訓練が実施されることになった。もちろん、それを提唱したのは川路校長である。物静かで上品であるのが婦徳の第一と考えられていた当時、水泳実施は破天荒の試みであった。しかし、川路校長は「かたく自ら言する所あり」、反対を排して、訓練実施を断行したのである。水泳訓練の目的は、身心鍛練と不時の際に溺死をまぬがれるだけの泳力をつけさせることにあった。

(中略)

水泳教師については、旧藩士の中から五十歳以上の年記者を二名、漁師の妻女で水泳に熟達せるもの三名ほど雇い入れた。水泳の実施期間は、七月六日から同月二十三日までの十八日間で、毎日午後四時から五時までの一時間、これに充てられたという(『洲本市史』)。

参加者は百二十九名。このうち三名だけは泳げなかったが、残り全員が五十メートル以上泳げるようになった。一時は物議をかもした川路校長の水泳訓練も無事終了し、のちには生徒たちにも好評であった。寛堂が淡路高女の生徒たち全員にあえて水泳を学ばせたのは、イギリス留掌中に英国婦人が泳いでいる姿を見ることがあり、ましてや淡路は四方、海にかこまれ、他国に行くには船に乗らねばならず、海難に遭った際に溺死から身を守るための有効な手段と考えたからであろう。

(宮永 孝、『慶応二年幕府イギリス留学生』、

新人物往来社、1994)

私の手元にある資料で判断する限り、女子の高等教育機関で実施された本格的な水泳指導は、これが最初と考えられます。同じ兵庫県で、明石女子師範学校が明治37年に校外授業として海水浴を始めていますが、本格的な水泳指導とは考えられませんが。

明治政府から派遣され、稲田騒動の事情聴取を行ったのは、後に岩倉使節団に加わり、主に教育事情について報告書をまとめ上げた田中不二磨です。岩倉使節団として、欧米に渡る船の中で、「稲田騒動とその顛末」について川路に話したのではないのでしょうか。洲本高等女学校の校長になった川路が、勇気を持って水泳指導の必要性を説いたのは、田中の何らかの影響があると思っています。しかし、これは私の一つの想像です。



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