

トレーニング室 紹介

当プールには、約320平方メートルのトレーニング室が併設されています。ご存知なかった方も多いかと思えます。

室内には、34種類・約50台のトレーニング機器があり、有酸素運動からフリーウエイトまで、どなたでも気軽に汗を流していただけます。

簡単なトレーニング指導もいたしますので、ぜひ一度足を運んでみてください。

お待ちしております。



	個人	回数券 (6枚綴り)	団体
一般	380円	1,900円	310円
児童生徒	190円	950円	160円

会議室 紹介

当プールには、第1・第2・第3の会議室及応接セット付講師控室（12名収容可）が併設されています。

第1・第2会議室はそれぞれ約50名（ビデオ、OHP対応可）、第3会議室は約15名、そして第1・第2会議室は合わせれば約100名の会議を行うことができます。

現在では、各種企業・協会・チーム等でのご利用があります。

また、250台駐車可能な駐車場がありますので、お車で来られる方が多い会議は特に有効にご利用できるかと思えます。

ご利用をお待ちしております。



区分	第一	第二	第三
9時～12時	1,130円	1,130円	1,620円
13時～17時	1,510円	1,510円	2,160円
9時～17時	2,650円	2,650円	3,770円
18時～21時	1,130円	1,130円	1,620円
13時～21時	2,650円	2,650円	3,770円
9時～21時	3,780円	3,780円	5,390円
超過1時間	420円	420円	590円

4月29日からカナダで開催された大会のことで す。私が初めてオリンピック選手の寺内健君とシンクロ競技に参加することとなり、少しプレッシャーを感じていました。なぜなら、彼は私の実力を遥かに上回っているからです。しかも、今回寺内君と組むのが初めてということもあり、演技開始の合図を決めたり、助走の歩数やスピード、タイミングを合わせることから始めなければならず、不安だらけの中、大会に臨むこととなりました。



大会2日目。いよいよシンクロをやる日が来ました。シンクロ競技は、出場が1国1チームと決まっておりに参加チームが少ないため、最初から決勝で、しかもテレビ放映など、緊張感がいっそう高まる状況の中、競技が開始されることとなったのです。

5本中4本目の演技を終え、審判の点数を聞いたときに信じられない点数が聞こえたのです。寺内選手の実力でいえば、通常悪くて7点、良い時は10点の演技をすることができますが、個人演技点に“4.3.5”がついていたからです。すぐ彼に話を聞いてみると、途中で膝を曲げてしまったとのことでした。飛込競技では、申請した型以外の型を取ると最高4.5までしか審判から点数をもらうことができません。彼は、それをしてしまったのです。私の演技は良かったので、彼が普段どおりの演技をしていたら、その演技自体の得点で10点くらい余計に取れていたと思います。そうすると、もう1チームに勝っていたことになるのです。

結局終わってみると、6チーム中5位となってしまったのですが、惜しくも9点差で4位を逃した結果となりました。試合後、寺内選手は途中で膝を曲げるような失敗は今までしたことがない、と言いました。そして、すいませんでした、とも私に謝ってくれました。その失敗に奮起して、寺内選手は翌日の個人の競技で準決勝を勝ち抜き、地元カナダと中国の選手との僅差の競り合いを制し、みごと優勝することができました。

国際大会で優勝するような実力のある選手でも、そういう失敗をするんだなあ、と改めて競技の深さを実感しました。また、勝負の行方は最後まで分からないから、最後まであきらめずに試合に集中する重要さを改めて教えられた遠征となりました。

飛び込みジュニア *Diving Junior*

《飛び込みを習って得たもの》

高岡ダイビングクラブ 柴田 莉奈 (伏木中 2年)



私が飛び込みを始めてから得たものは、遠征合宿や大会などで知り合った他県の友達からのものです。

友達に強い選手がいると、今まで持っていた目標より、さらに高い目標ができ、練習にも一層気合いが入り真剣味も増してきます。

その練習内容は、プールに飛び込むだけでなく、室内で陸上宙返りなどもあり、最初は怖い思いもしましたが、1人で着地ができたときの喜びはいまも覚えています。練習はつらいときもありましたが、先生はわかりやすく楽しく教えてくれ、たまに遊びの時間も作ってくれます。その時は、みんなでトランポリンの上で好きなことをやって楽しみます。

しかし、まだ人数が少ないので1人でも多くの人が入ってもっと楽しみながら練習をしたいと思います。

《飛び込みを始めて》

高岡ダイビングクラブ 関 亜喜奈 (伏木小 6年)



私は、飛び込みを始める前はすごくあがりしょうで、ここぞというときに、必ずと言っていいほど失敗していました。しかし、飛び込みを始めて色々な大会を経験していくうちにあまり緊張をしなくなりました。

今は、周りのみんなが「緊張するね。」とか、「失敗したらどうしよう。」と言っているのを聞いて、「失敗したらどうしよう。」と始めから言っていると失敗してしまうよ、と言えるようになりました。私も最初は同じだったのですが県外の人たちに励まされたりしているうちにこのようになったのだと思います。

《腹式呼吸の効果》

1. 深呼吸は腹式呼吸

肺胞は空気と血液との間のガス交換の場所である。全肺胞20%では空気の出入りがほとんどない。姿勢が悪いとさらに多くの肺胞に出入りが無い。深呼吸は全ての肺胞に空気が出入りし、ガス交換が活発になり手軽な健康法である。深呼吸の主役は腹式呼吸で、腹を膨らませて息を吸い込み、腹を引っ込ませて息を吐く運動。横隔膜を持ち上げることで息を吐き、引き下げることで息を吸うので横隔膜呼吸とも呼ぶ。

この上下運動で肺の伸縮性を強め、息を吐くときは、ゆっくりと長く十分に肺胞内の空気を吐ききることができる。さらに呼吸運動に必要なエネルギーを最小にとどめ換気効率を最大にする。腹式呼吸では、横隔膜の上下動と腹圧の増減によって内臓が刺激され、血液循環もさかんになる。結果として、全身が暖かくなり、腹筋が鍛えられ、視床下部からβエンドルフィンのような鎮静化ホルモンが分泌され、リラックスするといわれる。深呼吸というと、空気をたくさん吸うことだと思っているが間違いである。健康と自律神経のバランスから見れば、むしろ空気を吐き出すことが大切である。つまり新鮮な空気を体内に取り込むことでなく、体内の酸素濃度の薄い空気を吐き出し、結果として、外気を取り込むことにつながる。伝統医学としての気孔やヨーガの深呼吸も、すべて息を吐くことが強調されている。

2. 深く息を吐くことと・自律神経バランス

深い呼吸、すなわち息を吐く量を多くしたり、吐く時間を長くすると、自律神経のバランスを示す心拍間隔変動係数（大きいほど良い）が変化する。しかし、これは年齢とともに低くなり、高齢者ほど腹式呼吸がうまくできなくなり、自律神経バランスがわるくなっている。腹式呼吸をすると心拍間隔変動係数が増大する。

3. 血圧を下げる

血圧はさまざまな要因で上下する。呼吸によっても変動し、息を吸う時には高く、吐くときには低くなる。排便中に力んだとき、血圧が上昇する。これは、脳内の細い動脈の破裂の可能性が高くなり、血圧をさげるのは、排便時の力みとは反対の現象を考えればよい。その典型的な例が深呼吸すなわち腹式呼吸である。

著者 富山県国際健康プラザ・健康スタジアム館長 永田 晟（呼吸の奥義より）

5/16(日)

日本S C協会北陸支部B級短水路 高岡大会

北陸3県から36のスイミングクラブに所属している選手約500名が参加して25M室内プールで開催されました。

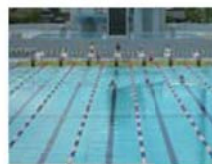


当日は小学生から高校生ままで、保護者の熱い応援の中で熱戦が繰り広げられました。

6/20(日)

高岡地区中学校水泳競技選手権大会

高岡地区中学校の各学校対抗として開催されました。当プールでは、今年度最初の50Mプールでの大会でした。



この大会は、富山県中学校水泳選手権大会の予選会も兼ねており、個人種目・リレーで選手達の熱の入ったレースが展開され大変印象的でありました。

富山県高岡総合プール 7月～8月 利用予定表

プー ル

●平日14:00～20:00 土曜日 10:00～20:00 日・祝日10:00～17:00 (7・8月のみ) (6/14現在)
 (午前10:00～14:00 午後14:00～17:00 夜17:00～20:00)

ト レ ー ニ ン グ

●平日 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00

7 月

日	曜	50Mプール		25M温水プール			ト レー ニング室	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	木	○	○		△	△	○	○	○	○
2	金	○	○		○	○	○	○	○	○
3	土	△	○	○	△	○	○	○	○	○
4	日	△	△	高岡市民体育大会			○	○	○	○
5	月	○	○		△	○	○	○	○	○
6	火	休 館 日								
7	水	○	○		△	△	○	△	△	○
8	木	○	○		△	△	○	○	○	○
9	金	○	○		○	○	○	○	○	○
10	土	△	○	○	△	△	○	○	○	○
11	日	△	△	JOC夏季大会			○	○	○	○
12	月	○	○		△	○	○	○	○	○
13	火	休 館 日								
14	水	○	○		△	△	○	○	○	○
15	木	○	○		△	△	○	○	○	○
16	金	○	○		○	○	○	○	○	○
17	土	△	○	△	△	△	○	○	○	○
18	日	富山県中学選手権		△	△		○	×	×	○
19	月	富山県中学選手権		△	△		○	×	×	○
20	火	休 館 日								
21	水	○	○		△	△	○	○	○	○
22	木	○	○		△	△	○	○	○	○
23	金	高岡市小学校記録会			△	○	○	△	△	○
24	土	△	○	△	△	△	○	○	○	○
25	日	△	○	○	○		○	○	○	○
26	月	○	○		△	○	○	○	○	○
27	火	休 館 日								
28	水	○	○		△	△	○	○	○	○
29	木	○	○		△	△	○	○	○	○
30	金	○	○		○	○	○	○	○	○
31	土	△	○	△	△	○	○	○	○	○

8 月

日	曜	50Mプール		25M温水プール			ト レー ニング室	会議室			
		午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3	
1	日	富山県民体育大会						○	×	×	○
2	月	○	○		△	○	○	○	○	○	
3	火	休 館 日									
4	水	△	△		△	△	○	○	○	○	
5	木	△	△		△	△	○	○	○	○	
6	金	△	△		○	○	○	○	○	○	
7	土	△	△	△	△	○	○	○	○	○	
8	日	△	○	○	○		○	○	○	○	
9	月	○	○		△	○	○	○	○	○	
10	火	休 館 日									
11	水	○	○				○	○	○	○	
12	木	○	○				○	○	○	○	
13	金	○	○				○	○	○	○	
14	土	○	○				○	○	○	○	
15	日	○	○				○	○	○	○	
16	月	○	○				○	○	○	○	
17	火	休 館 日									
18	水	○	○		△	△	○	○	○	○	
19	木	○	○		△	△	○	○	○	○	
20	金	○	○		○	○	○	○	○	○	
21	土	△	○	○	△	△	○	○	○	○	
22	日	△	○	○	○		○	○	○	○	
23	月	○	○		△	○	○	○	○	○	
24	火	休 館 日									
25	水	○	○		△	△	○	○	○	○	
26	木	○	○		△	△	○	△	○	○	
27	金	高岡市中学総体			△	○	○	△	△	○	
28	土	富山県水泳選手権大会					△	○	△	△	○
29	日	富山県水泳選手権大会						○	×	×	○
30	月	○	○		△	○	○	○	○	○	
31	火	休 館 日									

●開館時間 平日9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00

●休 館 日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、翌日の水曜日) 休・祝日の翌日(土・日・月曜日を除く) 年末年始(12月29日～1月3日)

9月の主な大会等 大人のプール体験教室(7/17・8/21・9/18 各土曜日 16:00～17:30)

□ 開放なし
 ○ 全面一般利用可
 △ 一部一般利用可
 × 一般利用不可