

# HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成23年度 **教室受講生募集**

**受付開始 先着順**  
 4月9日(土) 4月10日(日)

## POOL

### 大人コース (前期 20回コース)

曜日	教室名	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	10:00~11:30 (ストレッチ含)	15名	4月11日~9月26日	一括 14,000円
	水中ウォーキング①	14:00~15:00	20名	4月11日~9月12日	
水	新 ミットアクア	10:30~11:30	20名	4月13日~9月7日	
	水中ウォーキング②	10:30~11:30	20名	4月14日~9月8日	
木	アクアビクス	15:00~16:00	20名	4月14日~9月15日	
	レディーススイム(初・中級) 【女性限定コース】	19:00~20:00	10名	4月14日~9月8日	
金	新 水中ウォーキング③	19:00~20:00	20名	4月15日~9月16日	
土	初級スイム	12:00~13:00	15名	4月16日~9月24日	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	4月16日~9月24日	
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月16日~9月24日	

### 大人コース (前期 隔週10回コース)

木	新 かんたん水中運動	10:00~11:00	10名	4月21日~9月29日 (第1・3木)	一括 7,000円
---	------------	-------------	-----	------------------------	-----------

## FITNESS

### 大人コース (前期 20回コース)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	受講料
月	フラダンス	19:00~20:00	24名	4月11日~9月12日	一括 14,000円
水	新 ピラティス	10:00~11:00	20名	4月13日~9月7日	
	新 エアロビクス②	14:00~15:00	20名	4月13日~9月7日	
木	太極拳	18:30~20:00	20名	4月13日~9月7日	
	腰痛・肩こり予防ストレッチ	13:30~14:30	10名	4月14日~9月15日	
木	ヨ - ガ①	18:50~19:50	25名	4月14日~9月8日	
	ヨ - ガ②	20:00~21:00	25名	4月14日~9月8日	
金	パワーヨーガ	19:00~20:00	25名	4月15日~9月16日	
土	エアロビクス①	10:00~11:00	20名	4月16日~10月1日	

### 大人コース (年間 隔週15回コース)

土	ウォーキング	10:00~11:00	10名	4月23日~10月29日 (第1・3・5土)	一括 10,500円 (保険料別途1,600円)
---	--------	-------------	-----	---------------------------	-----------------------------

### 大人コース (前期 隔週10回コース)

木	新 スポーツエンジョイ	10:00~11:00	10名	4月14日~9月22日 (第2・4木)	一括 7,000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	18:30~19:30	10名	4月15日~2月17日 (第1・3金)	10,000円 (材料費6,000円)
---	------	-------------	-----	------------------------	------------------------

前日共、午前8時より  
 当プール受付にて整理券を配付し、  
 午前10時より受付開始となります。

**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。

### 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け付けません。  
 また、代理の方の申し込みも可能となります。ただし、申込みの1名につき申し込み3名までとなります。ジュニアコースの場合5名までとなります。

※申込用紙は、当プール受付にて配布いたします。

# プール ジュニアコース (年間 40回コース)

曜日	教室名	対象	時間	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	17:00~18:15	30名	4月11日~3月19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	13:15~14:30	25名	4月16日~3月17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	受講料
	トランポリン①	小中学生	10:00~10:45	8名	4月10日~9月18日	一括 14,000円 (保険料別途6000円)
	トランポリン②	小中学生	11:00~11:45	8名	4月10日~9月18日	

## The レベルアップ 講座

### 気軽にできるトレーニング

寒い冬がしだいに和らぎ過ごしやすい季節がやってきました。これまで寒くて体を動かすことが苦手だったあなた、春を機にトレーニングしようと思っているあなた、まずは気軽にできるトレーニングから始めてみませんか？

プールを利用されるお客様の中には、トレーニングは辛いと思っていたり、器具の使い方がよくわからないということから、トレーニングジムに行くのをためらっている方が多いようです。話を聞くと、からだのゆるみや水泳の技術的なことなど、さまざまな悩みがあるようです。その中で多かった悩みを解決すべく、「スタビライゼーション」や「水中トレーニング」でお腹周りを鍛えたいと思います。初級と中級があるので、水中ウォーキングを行う方には初級を、泳ぐ方には中級をオススメします。

スタビライゼーションとは、お腹周り(体幹)を意識して、不安定な体勢でバランスを保つトレーニング方法です。体幹に力を入れることによって体のぶれを少しでも無くし、安定した体の使い方や正しい姿勢を身につけることを目的としています。このトレーニングは、腰痛体操などにも用いられています。スタビライゼーションは、正しいフォームを意識して行うことが重要です。鏡の前でフォームをチェックしたり、家族や友達などお互いに注意しながらトレーニングをすると、正しいフォームを意識しやすく運動効果も高まります。

これからトレーニングを始める方は、空き時間を活用して今回紹介するトレーニングから始めてみてはいかがでしょうか？

### スタビライゼーション

#### 初級編

写真のように肘と膝を地面につけて、膝と足首を90度に曲げます。この姿勢で、息を止めず頭から膝まで一直線になるように意識することが大切です。10秒間静止を2セットしてください。



#### 中級編

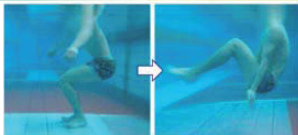
写真のように肘とつま先をつけ、頭からカカトまで一直線になるように意識することが大切です。10秒間静止を2セットしてください。



### 水中トレーニング

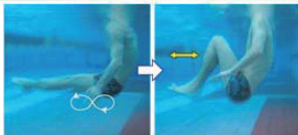
#### 初級編

右の写真のように体勢をキープしたまま、ジャンプして膝を胸の方まで持ち上げます。これをリズムカルに繰り返します。10回3セット行ってください。



#### 中級編

右の写真のように水中でスクーリングを行いながら体勢をキープし、脚を前後に伸ばしたり縮めたりを繰り返します。往復で10回行ってください。



# 4月～6月 利用予定表

(3/4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		25M温水プール			トレーニング	会議室		
日	曜	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	休 館 日			○	○	○	
6	水	△	△	○	○	○	○	
7	木	○	△	△	△	△	△	
8	金	△	△	△	△	△	△	
9	土	△	△	△	△	△	△	
10	日	○	○	○	○	○	○	
11	月	△	△	△	△	△	△	
12	火	休 館 日			○	○	○	
13	水	△	△	△	△	△	△	
14	木	△	△	△	△	△	△	
15	金	△	△	△	△	△	△	
16	土	△	△	△	△	△	△	
17	日	高岡スイム チャレンジ	○	○	○	○	×	
18	月	△	△	△	△	△	△	
19	火	休 館 日			○	○	○	
20	水	△	△	△	△	△	△	
21	木	△	△	△	△	△	△	
22	金	△	△	△	△	△	△	
23	土	△	△	△	△	△	△	
24	日	△	△	△	△	△	△	
25	月	△	△	△	△	△	△	
26	火	休 館 日			○	○	○	
27	水	△	△	△	△	△	△	
28	木	△	△	△	△	△	△	
29	金	△	△	△	△	△	△	
30	土	△	△	△	△	△	△	

5月		25M温水プール			トレーニング	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～	第1	第2	第3	
1	日	△	△	○	○	○	○	
2	月	△	△	△	△	△	△	
3	火	△	△	○	○	○	○	
4	水	△	△	○	○	○	○	
5	木	○	△	△	△	△	△	
6	金	休 館 日			○	○	○	
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	北陸支部 自派大会	○	○	○	○	×	
23	月	△	△	△	△	△	△	
24	火	休 館 日			○	○	○	
25	水	△	△	△	△	△	△	
26	木	△	△	○	○	○	○	
27	金	△	△	△	△	△	△	
28	土	△	△	△	△	△	△	
29	日	○	△	△	△	△	△	
30	月	△	△	○	○	○	○	
31	火	休 館 日			○	○	○	

6月		25M温水プール			トレーニング	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 13:30～	夜 17:00～	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	△	△	△	△	△	△	
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	△	△	△	△	△	△	

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

- 4月 17日(日) 高岡スイムチャレンジ記録会(25M)
- 5月 22日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)
- 6月 18日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)
- 6月 19日(日) 県高校選手権大会(飛込)
- 6月 19日(日) 北陸地区国立大学体育大会(50M)



## 水の覇者 日大

富山大学芸術文化学部教授 立浪 勝

「洗面器の中にカエルを入れ、一日中カエルの泳ぎを見つめ、平泳ぎの研究をしていた。偶然聞いたラジオで話していたのは、ベルリン五輪(1936)200m平泳ぎの金メダリスト葉室鉄夫でした。いつどこで聞いたかはっきりとした記憶はありませんが、30年以上前であることは確かです。

その当時、私は本格的に水泳指導を始め、平泳ぎの指導に苦心していました。葉室の言葉を知り、「これだ」と思い、しばらく私もカエルの泳ぎを観察したことがあります。しかし、洗面器からもプールからもカエルはすぐに逃げ出してしまいますので、ゆっくり観察することができず、カエルから学ぶことはあきらめ、その後、葉室のこともすっかり忘れていました。

先日、ふとした機会に葉室のことが話題になり、彼の泳ぎを映像で見たいと話すと、葉室の所属した日大水泳部OBの福田 豊氏(富山県水泳連盟理事長)からDVD『水の覇者 日大』が届けられました。

『水の覇者 日大』は、日大水泳部の80周年を記念して作成されたものです。そこには、ベルリン五輪で力泳する葉室がはっきりと映し出されていました。

このDVDには、歴代の日大水泳部出身のメダリストや世界記録樹立者の映像が収められています。特に、葉室がバタフライ泳法のドイツ代表ジータスと激しいレースを展開するベルリン五輪の決勝は、平泳ぎとバタフライがまだ分離していない当時の貴重な映像で、平泳ぎ泳法者とバタフライ泳法者が混在している珍しい映像です。

決勝に進出した選手は7名、内日本選手は3名です。スタート直後から日本の3選手は潜水泳法、しばらく姿を見せないの、バタフライ泳法の選手が優位に見えました。そのような時、葉室は20mも潜水し、突然姿を現し、懸命に泳ぎ、100mでトップに立ち、優勝します。

このときの葉室の泳法を説明した文章があるので引用します。

では、なぜ葉室はあえて潜ったのか。実はカエルから大きなヒントを得ていた。言うまでもなく潜水泳法は水中で全身をエビのように動かして進む。この方法だと確かに体力と心肺機能は激しく消耗する。しかし、カエルのように全身の力を抜いて、優雅に泳げば力の口は最小限に抑えられる。そこに気づいた彼は、池のカエル泳ぎを徹底的に観察した。そしてわずか7回のフルプール(大きな手のかき)で25mを潜水する泳法を編み出した。

(長田浩佐「こんな凄いやつを見た」、ベースボールマガジン社、2006)

カエルから学ぶとする発想、しかもカエルから学んで自分のものにした葉室の創意工夫の精神は、その後の日大水泳部に引き継がれます。

メルボルン五輪(1956)200m平泳ぎで、戦後初の水泳競技金メダリストとなった古川勝もまた日大水泳部の出身です。古川は、泳法で迷っていたときに、葉室から、世界で勝つためには潜水泳法を取り入れるべきとのアドバイスを受け、スタートから45mも潜水する泳法を猛練習の末、完成させました。予選からの古川のあまりの強さに、メルボルン五輪の決勝は、出場者全員が潜水泳法で臨んだほどです。そのため、観客に見えないと言う理由で、大会後に潜水泳法は禁止されました。

さらに、世界記録を連発して戦後の日本に勇氣と希望を与え、あまりの強さに「フジヤマノトビウオ」と呼ばれた、古橋廣之進も日大水泳部出身です。古橋も、創意工夫と激しい練習を重ねています。そのことを、自らがインタビューで答えていますので紹介します。

中学時代の事故で中指の先を失った左手は、水をかく力が強いのです。そのため、呼吸するのを右側から左側に変え、強い右手の力がより生きやすいようにしました。足も、普通は手で右、左と1回ずつく間に6回バタバタやるのですが、私は4回にし、腕との運動を良くしました。

(時代の証言、読売新聞、2008年4月17日朝刊)

当時の古橋の様子を、意外なる作者から知ることもできます。「播州平野」や「伸子」などの作者としても、プロレタリア文学運動のリーダーとしても高い評価を受けている宮本百合子が、NHKのスタジオで同席した古橋に食事について尋ねた時のことを、随筆で述べています。

練習のしげい水泳選手として、寮生活の食事では無理だけれども、大体それでやっていると、古橋君はあっさりした話しぶりだった。日大は、古橋さんというボスターのおかげで、大分便宜を得ているのだし、同窓生たちにとっては、われらの青春のチャンピオンであるわけだから、みんなが協力して、せめて消費にふさわしい食事くらい何とか工夫はできないものかしら、というわたしの言葉に、古橋君は、さあ、とただ笑っていた。

(『宮本百合子全集 第十六巻』、新日本出版社、1980)

すでに国民的大スターであった古橋ですが、激しい練習に耐えながらも、特別扱いを受けていないことがわかります。不平等を言わず、いつも笑顔で対応している古橋のさわやかな姿が目につきます。

参考資料 ・ NHK ラジオ ベルリン五輪中継、NHK公開ラジオリポート「水泳」、日本水泳技術連盟機関誌、1936、41号



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/takaakapool/>  
E-mail [takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaaka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)