

## HEALTH SWIM in TAKAOKA



7月1日から

## 50m(屋外)プール 一般利用開始



利用券は、25m(屋内)プールのどちらでもご利用頂けるのでお得です!!

**利用時間** 50mプール ▶ 10:00~17:00  
25mプール ▶ 10:00~20:30 (日・祝10:00~17:00)

**利用券** 一般 / 320円 (回数券6枚綴 1,600円)  
児童・生徒 (小・中・高校生) / 160円 (回数券6枚綴 800円)

- 利用券1枚で2時間利用
- 会員になる必要はありません!

※未就学児のご利用はできません。  
※小学生のご利用の際は、保護者もしくは指導者同伴入水をお願いします。

## 平成24年度 夏休み短期ジュニアスイム教室 7回コース



受付開始  
7月7日±  
午前9時より  
受講料を添えて、  
当プール窓口まで

## Aコース 7月25日(水)~8月3日(金)

開催日: 25(水)・26(木)・27(金)・30(月)・  
8/1(水)・2(木)・3(金)

## Bコース 8月8日(水)~23日(木)

開催日: 8(水)・9(木)・10(金)・17(金)・  
20(月)・22(水)・23(木)

時間 ▶ 各コース 9時~10時  
場所 ▶ 25m屋内プール 第1コース  
(フロアーコース使用)  
対象 ▶ 小学1~4年生 初心者  
人数 ▶ 各コース 30名  
受講料 ▶ 各コース 5,000円+保険料800円

問合せ先 富山県高岡総合プール ☎28-1166 (火曜日は休館日)

平成23年度

## 高岡商業高校就業体験

3月2日から7日までの期間3日間、高岡商業高校1年4名(沖晋吾君、早川知宏君、藤澤拓太君、成瀬好恵さん)が当施設にて就業体験を行いました。開館準備、施設清掃、受付業務、そしてプール監視及び、トレーニング室指導補助など、普段の業務内容を体験してもらいました。4名とも礼儀正しく、返事も良く、そして行動もテキパキし、職員一同清々しい気持ちで接することができました。

期間中全員に、この「HEALTH SWIM in TAKAOKA」の「Theレベルアップ講座」について書いてもらいました。その中から、成瀬さん、早川君、2名を紹介したいと思います。

2名とも水泳選手であり、成瀬さんは「バタフライのポイントと練習方法」、早川君は「クロールをより上手く、速く泳ぐコツ!」という内容で書いてくれました。



### バタフライのポイントと練習方法

高岡商業高校 成瀬好恵

バタフライは4泳法の中でも一番難しい泳ぎです。なかなか上手く泳げない方も多いと思います。ポイントとしては大きく3つに分けられます。

- ①手を入れたときに1回キックを打ち、水をかくときにもう1回キックを打つ
- ②手を入れたときにお尻が上がるようにする  
※お尻が上がらない場合は、手を水に入れたら深く潜るようにします。
- ③水面の上を滑らせるように、両手を同時に回す

その他にも、手と足のタイミングが合わない場合は、手と足を別々に練習すると良いでしょう。

まず、歩きながら手のかき方を練習します。その時に顔も水につけることで呼吸動作のタイミングも掴むことができます。その後、足の練習としてストリームライン(水平姿勢)の姿勢で2回キックを打つ練習をします。手と足の動きが出来るようになったらタイミングも合ってくると思います。

これらの動きを運動させることでバタフライになります。



以上、みなさん参考になったでしょうか?是非練習してみてください。今回残念ながら紹介できなかった沖君(水泳)、藤澤君(バレーボール)も自分たちの得意なスポーツについて書いてくれ、我々職員も読んでいて参考になるところがありました。

これからも4名みなさんのご活躍を期待しております。また、派遣していただきました高岡商業高校ならびに、生徒、教職員の皆様のご発展とご活躍をご祈念申し上げます。

(富山県高岡総合プール指導員 柴 真貴)

### クロールをより上手く、速く泳ぐコツ!

高岡商業高校 早川知宏

クロールは泳げるが、トップ選手のように上手く、速く泳ぎたい人のために、その方法を説明したいと思います。

#### ①姿勢

泳ぐうえで重要となるのが姿勢です。あまり速く泳げない人に多いのが、顔が正面を向いてしまい、頭が水の抵抗となって、体が水中で斜めになり泳ぐのが大変になるという事です。頭は下に向け平行姿勢で泳ぐことがポイントです。

#### ②プ ル(水をかく動作)

水をかく時、力を入れ始めるのは水中で自分の腰の辺りに手が来てからだと言われています。腰の辺りに手が来るまでは水をキャッチすることを優先し、手が腰の辺りに来たところで水をかききってあげることが大切です。

#### ③キック

速く泳ぐ方法として足を曲げないことが大事です。足を曲げてキックをしようとして、速く細かくキックを打つことはできず、足が沈んでしまい前へ進むのに抵抗になります。足を伸ばすことでキックの蹴り下ろしと蹴り上げが意識しやすくなり、さらなるスピードアップに繋がります。

今回は体幹トレーニングについて説明します。

体幹とは、腹筋や背筋といった体の軸になる筋肉のことです。その筋肉が弱いと猫背やポッコリお腹など、姿勢が悪くなり腰痛や肩こりの原因になってしまいます。そうになってしまうと普段の生活も快適に過ごすことができません。そこで、腰痛、肩こりの予防と改善に効果のある体幹を鍛え、姿勢の良い身体作りをしてみればいかがでしょうか。

また、体幹トレーニングによって姿勢が正されるので、ランニングやウォーキングのフォームも良くなり、体にかかると負担も軽減されます。その他にも柔軟性が増すので、競技選手はケガをしにくくなりパフォーマンスの向上にも繋がるのです。

それでは、体幹トレーニングの動きを紹介していきます。

### ニートゥーチェスト

仰向けの状態で肩の真下に両肘をつきます(写真①)。骨盤を床に押し付けながら5秒かけて膝を胸の方まで引き寄せて(写真②)、ゆっくり戻します。これを10回行いましょう。

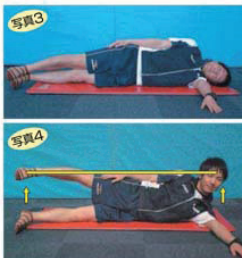
**ポイント**  
おへそを中心に締める意識で膝を引き寄せる。



### 半身クランチ

横向きに寝て床側の腕を前に出します(写真③)。体を真っ直ぐ保った状態で、頭と脚が一直線になるように同時に浮かせま(写真④)。左右10回ずつ行いましょう。

**ポイント**  
体が前後に曲がらないようにする。



### バックアームスイング

四つん這いになり脚は骨盤の幅に開き、片腕を耳の真横に上げます(写真⑤)。上げた腕の高さを変えず、お尻まで水平移動させます(写真⑥)。左右10回ずつ行いましょう。

**ポイント**  
腕を動かすときは、手のひらを体側に向けながら行う。



このトレーニング方法は、狭いスペースで、短時間で行えますので、テレビを見ているCMの間やお風呂入り、寝る前など、気軽に行っていただくことができます。ケガや姿勢の予防と改善のためにも是非行ってみてください。



(富山県高岡総合プール指導員 堀野哲司)

## スポーツフェスティバル 2012

9月17日(月)祝  
開催決定!!

毎年恒例、スポーツフェスティバルの開催が9月17日(月・祝)に決定しました。

25mプールでは、水泳記録会にリレー大会、飛込プールでは、飛込選手の模範演技、50mプールでは人気イベントのカヌー体験を行う予定です。そして、25mプール・トレーニング室の一日無料開放を行います。皆様のご来館をお待ちしております。





# 7月～9月 利用予定表

(6/15現在)

**50mプール** (7月1日～8月31日、9月1日～16日までの土・日・祝日) 10:00～17:00

**25mプール** 7・8月：平日・土曜日/10:00～20:30 日・祝日/10:00～17:00

9月：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

利用料金 (1人/1回2時間) (円)

区分	個人		回数券(6枚入り)	
	一般	児童生徒	一般	児童生徒
プール	320	160	1,600	800
トレーニング室	380	190	1,900	950

## 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10:00-12:00	午後13:30-17:00	午前10:00-12:00	午後13:30-17:00		第1	第2	第3	
1	日	△	○	△	○	○	○	○	×	
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	△	△	△	△	△	○	○	○	
28	土	△	△	△	△	△	○	○	○	
29	日	△	○	△	○	○	○	×	×	
30	月	○	○	△	△	○	○	○	○	
31	火	休館日								

## 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10:00-12:00	午後13:30-17:00	午前10:00-12:00	午後13:30-17:00		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	○	○	△	△	○	○	○	○	
31	金	○	○	△	△	○	○	○	○	

## 9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10:00-12:00	午後13:30-17:00	午前10:00-12:00	午後13:30-17:00		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	○	○	△	△	○	○	○	○	

## 7～9月 大会スケジュール

- 7月 1日(日) 高岡市民体育大会 (25M)
- 7月 8日(日) JOC夏季大会予選会 (25M)
- 7月15-16日(日・月) 富山県中学校選手権大会 (50M・飛込)
- 7月29日(日) 富山県民体育大会 (50M・25M・飛込)
- 8月11日(土) 高岡中学校総合体育大会 (25M)  
※1 一般開放は12時から行います。
- 8月25-26日(土・日) 富山県水泳選手権大会 (50M・25M)
- 9月 2日(日) 富山県水泳選手権大会 (飛込)

※2 7月25～28日は水球合宿のため、50mプールの一般開放は11時～15時までとなります。

- 全般一般利用可
- △ 一部一般利用可
- 開放なし
- ×

### 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)



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