



第34回富山県水泳選手権 男子100M自由形決勝 8月28日(土)・29日(日)



第34回富山県水泳選手権
アップ風景



第42回高岡市小学校水泳競技記録会 7月23日(金)
坂田選手による飛び込み模範演技

富山県高岡総合プールでは、7月～8月にかけてジュニアから一般迄平成16年度の各種大会が開催された。

7月4日の高岡市民体育大会を皮切りに8月28日、29日の富山県水泳選手権大会迄、7大会が実施され大会新記録等好記録が続出した。

(参加総数)

	選手数	観客数
7月	1,450名	1,950名
8月	1,270名	730名
計	2,720名	2,680名

大人の水泳体験教室(募集中)

毎月第3土曜日 (16:00~17:30) 開催

クラス		定員	受講料(保険料 含)	教室開催日
水泳 コース	A かなづちコース (まったく泳げない 方)	10 名	500円/回	11月20日(土)・12月18日(土) 2月19日(土)・3月19日(土)
	A 初級コース (息継ぎができない 方)	10 名	500円/回	11月20日(土)・12月18日(土) 2月19日(土)・3月19日(土)
	A 中級コース (25m以上泳げる方)	10 名	500円/回	11月20日(土)・12月18日(土) 2月19日(土)・3月19日(土)
	A 上級コース (100m楽に泳げる方)	10 名	500円/回	11月20日(土)・12月18日(土) 2月19日(土)・3月19日(土)
歩行	ウォーキングコース (地上では出来ない 歩き方をする)	25 名	500円/回	11月6日(土)・1月15日(土)

【申し込み・問い合わせ】 富山県高岡総合プール TEL0766-28-1166

高岡ダイビングクラブ大躍進

富山県高岡総合プール 坂田 芳寛

高岡ダイビングクラブの選手(中学生2名・小学生2名)たちは、初歩から指導し始めて3年目、昨年までは北信越予選会において石川県、新潟県など全国大会で活躍している県には遠く及ばないレベルにありましたが、今シーズンようやく県外の選手達とも競え合えるレベルまで成長し全国中学校水泳競技大会、全国JOCジュニアオリンピックカップに出場することができました。



写真：全国JOC、3Mシンクロナイズドダイビング

【北信越JOCジュニアオリンピックカップ 成績】

・柴田 莉奈(伏木中2年)	14~15歳 飛板飛込み 14~15歳 高飛込み	2 位(全国大会出場) 優 勝(全国大会出場)
・関 亜喜奈(伏木小6年)	9~11歳 飛板飛込み	優 勝(全国大会出場)
・前澤 篤志(能生小5年)	9~11歳 飛板飛込み	6 位(全国大会出場)
・伊東 寿美(国吉中3年) ・柴田 莉奈(伏木中2年)	3Mシンクロナイズドダイビング	公開競技(全国大会出場)

【全国JOCジュニアオリンピックカップ 成績】

・伊東 寿美(国吉中3年) ・柴田 莉奈(伏木中2年)	3Mシンクロナイズドダイビング	3 位
・関 亜喜奈(伏木小6年)	9~11歳 飛板飛込み	8 位
・柴田 莉奈(伏木中2年)	14~15歳 飛板飛込み 14~15歳 高飛込み	決勝進出 決勝進出



今年は例年に比べて暑い夏でしたが、去年に引き続き50Mプールの監視員として毎日忙しくも充実した日々を送ることができました。人々の安全に密接に関連した仕事をするにより、命の大切さを改めて認識する経験でもありました。また、個性豊かな監視員の仲間達と励ましあいながら友情を育めたことは、自分にとって大切な財産になったと思います。

プールサイドに置かれたパラソル付きの監視台のもとに座り、泳ぐ人を見張っているこの仕事は、一見簡単そうに見えますが、実はそうでもありません。監視員はとても大切な役目を果たしているのです。

安全を配慮した結果だと思いますが、今年は4人体制から6人体制へとさらに充実した監視体制が組みられました。そのためプールの隅々まで目を届かせるのが一層容易になりました。また、不測の事態というのはいつ何時発生するのか分からないので、仲間との協力が大変重要であり監視員は常に注意力を保ち一瞬たりとも油断できないのです。

さらに、今年は連日30℃を越す炎天下のなか、熱中症や日焼けに注意しながらの監視は集中力を必要としましたが、疲れすぎないようによく調整されたスケジュールが組みまれていたので無事やり遂げることができました。

人工呼吸や心臓マッサージ、応急処置の方法など実践的な技術も身についたので、これからも大いに役に立つと思います。夏の間、去年と今年を通じて監視員の仕事を体験したことにより、安全は多くの人の手を通して維持されていることを実感しました。大変なこともありましたが、この仕事から学んだことは大きな価値があると思います。

水泳は呼吸のトレーニングに最適 (その1)

水泳は持久力をつける、すなわち有酸素運動にはもってこいのスポーツである。

陸上で行うスポーツは、常に一気圧の環境下である。これに対して水泳では、普通は水面下30～50センチメートルの深さで泳ぐことが多いが、それでも陸上よりも0.03～0.05気圧余計な圧力を受けている。

この水圧のために、骨格に囲まれていない腹部が縮む。そのため横隔膜が押し上げられ、肺の容積が少なくなる。そこで必然的に呼吸数が多くなるから、軽く泳いでも、陸上で同じような強さのトレーニングをするよりも大きな効果が期待できるのである。

したがって、水泳では息づきが大切な練習で、これがうまくいくと水泳の上達も早い。

やはり、意識的に空気を吸い込もうとするのではなく、水中で十分に空気を吐き出すことを心がける。その後、空中で口を開ければ、自然に空気が吸い込める。

潜水時の呼吸 (その2)

日本の古式泳法の中に50メートル程度の潜水と水底歩行があって、戦国時代には城攻めの際に堀を渡るのに用いられたという。

50メートルの潜水時間は約1分30秒だから、一般人でも少し鍛錬すれば十分に可能である。ギネスブックには35分という長時間潜水が記録されている。吸息運動を一時中止しているだけで肺胞や末梢組織でのガス交換は十分におこなわれている。

長時間の潜水には、むしろ意志気力が必要である。息を止めていられる時間を体力テストに用いた人がいたが、これは精神力（意志）を試すテストになっても、生理的なテストにはならない。精神力の限界は生理的限界とは無関係だからである。

海女は5～7分間も海底で仕事をする。これも、鍛錬の結果、息を止めたり吐いたりすることに慣れているからである。しかしそれと同じに、無呼吸状態の苦しさに耐えることのできる忍耐力を必要とするだろう。

潜水も水底歩行も、移動しながら、ほんの少しずつ息を吐き続けていくのがコツである。

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)

富山県高岡総合プール 10月～12月 利用予定表

(9/20現在)

プール

●平日14:00～20:00 土曜日10:00～20:00 日・祝日10:00～16:00
 (午前10:00～14:00 午後14:00～17:00(日・祝日14:00～16:00) 夜17:00～20:00)

トレーニング

●平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

10月

日	曜	25M温水プール			トレー ニング室	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	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	○	○		○	○	○	○
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	△	△	○	○	△	○	○
31	日	○	○		○	○	○	○

11月

日	曜	25M温水プール			トレー ニング室	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	月		△	△	○	○	○	○
2	火	休館日						
3	水	○	△		○	○	○	○
4	木	振替休館日						
5	金		○	△	○	○	○	△
6	土	△	△	○	○	○	○	○
7	日	○	○		○	○	○	○
8	月		△	△	○	○	○	○
9	火	休館日						
10	水		△	△	○	△	△	○
11	木		△	△	○	△	△	○
12	金		○	△	○	○	○	○
13	土	△	△	△	○	○	○	○
14	日	○	○		○	○	○	○
15	月		△	△	○	△	△	○
16	火	休館日						
17	水		△	△	○	○	○	○
18	木		△	△	○	△	△	○
19	金		○	△	○	○	○	○
20	土	△	△	△	○	○	○	○
21	日	○	○		○	○	○	○
22	月		△	△	○	○	○	○
23	火	○	○		○	○	○	○
24	水	振替休館日						
25	木		△	△	○	○	○	○
26	金		○	△	○	△	△	○
27	土	△	△	△	○	○	○	○
28	日	オーバス記録会			○	○	○	○
29	月		△	△	○	○	○	○
30	火	休館日						

10月～12月の 主な行事予定

- 10月11日(月) 体育の日 無料開放(プール・トレーニング室無料)
- 10月16日(土) 11月20日(土) 12月18日(土) 大人のプール体験教室(16:00～17:30)
- 11月28日(日) オーバス記録会
- 12月12日(日) 高岡市スプリント選手権大会

●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)

□ 開放なし
○ 全面一般利用可
△ 一部一般利用可
× 一般利用不可