

HEALTH SWIM in TAKAOKA



SPORTS FESTIVAL IN 2013

スポーツフェスティバル

9月16日(月・祝)、富山県高岡総合プール主催「スポーツフェスティバル2013」を開催いたしました。今年は台風という悪天候のなかでの開催となりましたが、たくさんの方に来館していただくことができました。

1階エントランス、25mプール(屋内)、2階エントランスにおいてイベントを開催し、高岡市鍼灸マッサージ師会の皆様に協力をいただき、無料マッサージ体験コーナーも設けました。

1階エントランス

今年はオープニングイベントとして、フラダンス教室の皆様演技を披露していただき、フェスティバルがスタートいたしました。華麗なフラダンスの演技後、富山県高岡総合プール所長 浦野省治による開会宣言、さらに富山サンダーパーズ「チアティーズ」の皆さんによる演技でより会場を盛り上げていただきました。元気ある演技に、会場のお客さんも一緒に楽しく踊り、オープニングイベントを締めくくっていただきました。

午後からのイベントでは、富山大学芸術文化学部「Art For Allサークル」の学生による「エコバッグづくり体験」を行い、参加した子どもたちは楽しく、そして真剣に作っていました。完成したバッグは持ち帰っていただき、活用されていることでしょう。

台風かぁ(ー) どうしよう...

どう?上手にできたでしょ

みんな楽しんで!





台風18号の影響で、早朝から雨・風が大変強く、「フェスティバルは開催できるのか」と心配しておりましたが、昼からは天候も回復し、多くの皆様に参加していただきました。AQUOS万葉スポーツクラブの皆様には、イベント準備をはじめ、毎年恒例となっている焼きそば・どんどん焼き販売も行っていただきました。また、大塚製薬株式会社をはじめとする多くの方々にご協力いただき、本当に感謝しております。

当初予定していた屋外の人気イベント「カヌー体験」「飛込み体験」は、台風の影響もあり、安全を優先した結果、やむを得ず中止といたしました。ニュースポーツコーナーなどは大盛況となり、「ホッ」としております。来年は天候に恵まれることを祈り、屋外イベントをはじめ屋内イベントもより盛り上がる内容を考えておりますので、皆様のお越しを楽しみにお待ちしております。

来年も
お楽しみに!



(富山県高岡総合プール指導員 柴 真隆)

The レベルアップ 講座

入浴方法

いよいよ本格的に寒い季節になりましたが、みなさん体調の方はいかがでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しやすく、その原因として、「疲れ」や「睡眠不足」などが言われています。前回Vol.40では「入浴効果」と題し、「温熱・浮力・静水圧」などの作用があり、体のリラクゼーションや疲労軽減に繋がると紹介しました。そこで今回は3つの作用を元に、より効果を得ていただきたい、【入浴方法】を紹介したいと思います。

A 疲労リセット入浴法

湯温：43℃前後
時間：10分

方法 みぞおちまで入る半身浴がお勧めです。心臓に負荷が掛からないので長めに入浴できます。その際に、換気を行いながら入浴してください。

効果 老廃物の排泄と疲労物質を取り除く作用があるため、筋肉をほぐし疲労解消へと繋がります。

B リラクゼーション入浴法

湯温：39～40℃
時間：20分

方法 肩まで浸かり、全身の力を抜くイメージをしてください。目をつぶり、少しずつ手足を動かし浮力を感じながら入浴します。

効果 頭に集中しがちな血液を分散させ、体の緊張を和らげます。そのため、脈拍も穏やかになり、リラクゼーション効果を得ることができます。また、音楽やアロマオイル・入浴剤を使用することでより効果が高まります。

C 睡眠効果入浴法

湯温：38℃
時間：25～30分

方法 就寝の約1時間前の半身浴がお勧めです。入浴前後は水分補給を忘れず、入浴後はコーヒーやタバコなどの刺激物は避けてください。

効果 リラックス効果のある副交感神経が活発に動き、眠りの質をアップさせます。

入浴について興味を持たれた方は一度試して見てください。忙しいからとシャワーだけで済ませるのは、自ら疲れをとる機会を逃しているかもしれません。時間に余裕を作って湯船に浸かり、今日の疲れをリセットして、明日の自分に備えましょう。



1月～3月 利用予定表

(12/16現在)

※変更となる場合があります。

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

利用料金 (1人/1回2時間)

区分	個人		回数券(6枚綴り)	
	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

1月

日	曜	25M温水プール			△	会議室		
		午前 9:00～12:00	午後 13:30～17:00	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	水		年始	休	館	日		
2	木		年始	休	館	日		
3	金		年始	休	館	日		
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	△	△	△	○	○	○	○

2月

日	曜	25M温水プール			△	会議室		
		午前 9:00～12:00	午後 13:30～17:00	夜 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	○			○	○	○	○
12	水		休	館	日			
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	△	△	△	○	○	○	○

3月

日	曜	25M温水プール			△	▽	会議室		
		午前 9:00～12:00	午後 13:30～17:00	夜 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	△	△	△	○	○	○	○	○
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)

1～3月 大会スケジュール

1月 19日(日) 県冬季短水路記録会(25M)
※18日(土)、25Mプールは20:00までとなります。



富山県高岡総合プール
TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>
E-mail takaoka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp

