

# HEALTH SWIM in TAKAOKA



## 高岡プールと私の飛込人生

(財)日本水泳連盟飛込委員  
筑波大学飛込コーチ  
アテネオリンピック飛込審判員

坂田八千代

昭和33年の富山夏季国体のために、その年「県営高岡プール」が、わが母校高岡高校の敷地内に建設された。それが私の「飛込人生」の始まりとなった。

### <富山県初の飛込選手誕生・夢はオリンピック>

私は当時 高校1年生になったばかり。水泳部と体操部に所属していたが、「飛込選手にならないか？国体にいられるぞ」と体育の先生に誘われ、それまで飛込競技なんて見たこともなかったのに、つい甘い言葉に乗ってしまったのである。ヘルシンキオリンピック出場選手だった天理大出身の旧姓宮本まさみ先生が、ちょうど高岡女子高校に赴任された時で、一緒に指導していただくことになった。高岡工芸高校や、高岡女子高校の選手も数名入部し、さらにローマオリンピックを狙う山野選手も企業に入社され、富山国体にむけていっしょに飛込ムードは高まった。

しかし、6月にプールが完成し、9月に富山国体が開催されるという短期決戦の即席選手であり、結果は良いはずはなかった。当時宮本先生のコーチは金沢桜ヶ丘高校の中田先生で、金沢から部員を連れて毎日高岡まで通って来られ、私も一緒に指導していただいた。そして、その年の陸上での冬季トレーニングの甲斐があり、富山国体の翌年はいきなり全国高校選手権で高飛込4位、更に3年目で飛板・高飛込とも第3位の成績を上げることができた。

その後は昭和39年に開催予定の「東京オリンピック」が目標となり、富山県でも「東京オリンピックへのホープ」の一人として何度か新聞に取り上げていただいた。

進学も飛込競技をやりたさに東京の大学を選んだが、勉強と両立のつもりで選んだ「東京教育大学」では飛込部はもちろん、プールもなくコーチもいない状態であった。当然練習効率は悪く、日本水泳連盟の強化選手の中には選ばれたが、結果的には東京オリンピックへの夢は果たせなかった。

### <オリンピックへの夢は審判員として>

私は昭和42年から約10年間は、飛込プールが無い場所にいたため指導ができなかったが、夫の転勤でつくば市に移り住み、筑波大にプールができてからは子ども連れで学生の指導に通っていた。こうしたことから子供たちも自然に飛込を覚えていった。我が子4人の男の子の内3人を飛込選手として育てることができ、自分のできなかった夢を子供に託して指導に励んだ。特に、現在県高岡総合プールに勤務している三男(芳寛)とは、夢を追って度々海外遠征をしたものである。しかし親が肉親を指導することの難しさを悟り、アトランタオリンピック出場の夢をかけて彼をUSAのオハイオ州立大学へ奨学生として留学させた。彼は全米大学選手権でも活躍したが、腰を痛めたためアトランタオリンピック出場のチャンスを逸した。私は彼の一番大切な時期にトレーニング・栄養・心理学面でのサポートができなかったことに悔いが残った。

彼を飛込指導者の清水先生(富山・教員)に預けた後も筑波大学の選手を指導しながら、度々自費で国際大会に出かけ、国際審判員A級の資格を取得した。おかげで福岡及びバルセロナの世界水泳選手権・FINAカップの審判実績を評価され、飛込審判員としてアテネオリンピックに参加することができた。今年は私にとって、オリンピック参加の夢を追い続け、立場を変えて46年目、夢が実現した歴史的な年となった。



旧県営高岡プール(冬季)

(裏面へ続く)





10mからのダイブ(本人)高3年

### <富山県への恩返し>

オリンピック出場のチケットを手でできなかった息子(芳寛)に、もう一度花を咲かせてやりたいという母親としての思い。そして私を育ててくださった富山県に貢献したいという思い、それらを彼に伝えた。その結果、彼は1997年に帰国、富山県選手として活動してもらうことになった。私は国体で得点できなかったが、彼ならできると睨んだからである。それにしても開会式での選手宣誓をはじめ、親子二代の富山国体出場は珍しいと、ドキュメント番組で取り上げられる等、飛込競技の宣伝を随分していただいた。

現在、県高岡総合プールに飛込志望の子供たちが集まりつつある。全国大会出場者も育ってきた。清水先生が2000年とやま国体まで数年かかって増山香織選手を育てあげられたが、先生が転勤された今、息子(芳寛)を中心にその第二ステージが始まろうとしている。

施設と指導者は一体でなければ選手は育たないし、施設が機能せずに死んでしまうことは旧県営高岡プールの例が歴史的に物語っている。今の県高岡総合プールは、現在日本の中で陸上でトレーニングができる施設を兼ね備えている数少ないプールのひとつである。

また、トランポリンで宙返りや捻りの技術の感覚を身につけさせるための必要不可欠な施設でもある。

行政の暖かいご理解をいただき、現在の指導体制を崩さず、前進すれば「せっかく出た芽をきって育てられる。夢を大きく「飛込のメッカ高岡」を目指して欲しい!!

私の人生に夢を与えてくれた「今は無き県営高岡プール、その流れを引き継ぐ県高岡総合プール」今後の益々の発展を願って止まない。

## 海外見聞録

### 海外遠征で見たスポーツ文化

セーリング競技ウィンドサーフィン級

富山県高岡総合プール囑託専門員 大石隆太郎

小菅 寧子



私たちは大会出場のため何度かオーストラリアを訪れたことがあります。そこは南半球にあるため四季が反対で、日本の冬がこちらの初夏にあたります。寒さの厳しい日本の冬場には充実したトレーニングが難しいため、寒さから逃れトレーニングを兼ねてオーストラリアの大会に参加していたのです。

気温が暖かく毎日きまった風が吹くため、集中してトレーニングを行うことができるととても良い環境でした。長いときには1ヶ月に渡り滞在したこともあります。これくらいになると生活をしていと言っても良いくらいにその町に密着し、地元の人々のライフスタイルも間近に見ることができました。



私たちの活動は主にビーチやヨットハーバーになるのですが、平日の海上トレーニングを終えた夕方になると、それまで大会に参加するセーラーしかいなかった海にたくさんのウィンドサーファーやヨットセイラーが現れるのです。はじめは、その時間になると海のコンディションが良くなるために、人々が集まっているのかと思っていました。しかし実際には街での仕事を終えアフターワークとしてスポーツを楽しむに人々が集まって来ていたのです。

そのような光景は海だけにとどまらず、町の公園やテニスコート、ゴルフ場、サイクリングコースなど至るところで見ることができました。これは、オーストラリアにサマータイム制があることが理由のひとつにあると思われます。国がこのようなライフスタイルを奨励しているのではないのでしょうか。

週末になると町中の公園やスポーツグラウンドで、ラグビー、サッカー、テニス、クリケット、ボウリング、セーリングなど地域に密着したスポーツクラブの活動を見ることができました。小さな子供からお年寄りまで様々な年代の集団がスポーツを楽しんでいるのです。さらに、公園やスポーツグラウンドなどの施設はすごい数で、たくさんの人々がスポーツに打ち込めるだけの環境が整備されていることが羨ましい限りでした。また、私たちが参加した大会を含め毎週のように色々なスポーツイベントが行われており、スポーツを行うだけでなく観戦するという立場でもスポーツに参加できる場が多く見られました。テレビにおいても常にプロスポーツを観ることができ、オーストラリアのライフスタイルにはスポーツが深く根付いていることを目の当たりにしました。

最近では、日本でもスポーツ施設が増え、仕事帰りや休日に、スポーツジムで汗を流しリフレッシュする人、クラブやサークル活動に参加する人々をよく見るようになりました。しかし、それはまだ一部の人々だけではないのでしょうか。

スポーツは全ての人々が楽しむことが出来ます。今までスポーツに縁のなかった人、スポーツと距離を取っていた人にも今後スポーツをライフスタイルに取り入れていって欲しいと思います。そのための土壌が、現在日本にも出来始めています。

「スポーツを自分に合ったスタイルで生涯楽しむことが出来る」これこそが、健康を手に入れる唯一の方法ではないのでしょうか。

## 素潜りの不思議

西暦2000年の1月に、亡命キューバ人のピピン・フェレーラスによって、162mというフリーダイビング(空気ボンベなどの器具を使わない素潜り)の世界記録が樹立された。フリーダイビングの呼吸は、生理学上も興味深い問題である。

潜水では、10mで1気圧という大きな水圧がかかる。もしも陸上で肺に1気圧の空気を満たし、息を止めて潜ったら、この大きな水圧でつぶされ、破裂してしまう。そこでフリーダイビングでは、潜るにしたがって息を吐いていかなければならない。水圧によって胸郭が押しつぶされるのに見合って、肺の容積を小さくしていくためである。

しかし、どんなに息を吐ききっても、肺の中には残気量がある。水圧によって胸郭がどんなに押しつぶされても、その残気量以下にはならない。また酸素消費量からみて、無呼吸で水中で過ごすのは通常1~2分間程度ということになる。

この呼吸生理学的事実から、1960年頃まで、フリーダイビングの限界は3分間、水深40mだと見られていた。ところがその後、この限界を超えた潜水記録が次々に出た。それらのダイバーを詳しく観察した結果、新たな事実が浮かび上がってきた。1つは、水圧が内臓を胸郭内に押し上げるため、残気量がきわめて少なくなることがわかった。

これによって水圧と肺の内圧とがバランスよく保たれていくのである。もう1つわかったことは、ブラッドシフト(血液移動)が起きることである。これは、血液が全身にまんべんなく、心臓や脳など重要な部分に集中する現象で、これによって酸素消費量を極端に少なくできる。

ブラッドシフトは、もともとイルカなど自由に深海を泳ぐ海生動物で発見されていた。それが人でも起きていたのである。

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 1月～2月 利用予定表

**プー ル** 午前10:00～14:00 午後14:00～17:00 夜17:00～20:00

(12/10現在)

**トレーニング** 平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

1月		25M温水プール			トレー	会議室		
日	曜	午前 10:00～14:00	午後 14:00～17:00	夜 17:00～	ニング室	第1	第2	第3
1	土	年 始 休 館 日						
2	日	年 始 休 館 日						
3	月	年 始 休 館 日						
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		△	○	○	○	○	○

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

【1月～3月の主な行事予定】

・1月15日(土) 2月19日(土) 3月19日(土) 大人のプール体験教室(16:00～17:30) ……※随時受付可

※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

第26回富山県マスタース水泳大会競技結果(10月24日)

富山県高岡総合プールをフランチャイズとしているAQUOS万葉スポーツクラブ会員等の競技成績(1位のみ)

氏名	種目	所属	氏名	種目	所属	氏名	種目	所属
金谷一郎	100m自由形	フリー会員	吉田幸夫	50m自由形	フリー会員	目井國夫	50m自由形	健康スイーム
開 洋子	200m個人メドレー	フリー会員	甲 純江	200m自由形	2000年游泳会	山崎益孝	200m個人メドレー	高ブ指導員
	50mバタフライ		川口英夫	200m自由形	2000年游泳会			