

〔施設紹介〕 トレーニングルーム・会議室 お気軽にご利用下さい。

(単位:円)



※第三会議室(20~25名)
定期的(年間、期間限定)教室・講習会等開催可能(詳細は受付迄)



※第一・二会議室(100名)

区分(料金表)	第一	第二	第三
9時~12時	1,130	1,130	1,620
13時~17時	1,510	1,510	2,160
9時~17時	2,650	2,650	3,770
18時~21時	1,130	1,130	1,620
13時~21時	2,650	2,650	3,770
9時~21時	3,780	3,780	5,390
超過1時間	420	420	590

(単位:円)

大駐車場完備(無料)
250台駐車可



皆様のご意見、
ご質問をお待ちしています。

富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166 FAX 0766-28-1900

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>

E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp



HEALTH SWIM in TAKAOKA



教育の中の水泳

連載

6

広域事業はtotoの助成を受けています。



文学に描かれた水泳教師—岡本かの子— 高岡短期大学教授 立浪 勝



「岡本かの子文学碑」岡本太郎作

彫刻家岡本太郎の母で作家の岡本かの子の作品に水泳教師を主人公にした『渾沌未分（昭和11年発表）』という小説があります。当時の水泳教育事情がよくわかる作品です。「渾沌未分」のあらすじは以下の通りです。

水泳教師の小初は、子供のころから祖父と父から青海流の水泳術を教えられ今は父親の経営する水泳場の教師を勤めている。水泳場は経営難に陥り、隅田川本流から支流の材木堀の一角を借りて開設している。住まいも仮小屋で、夏が終われば住む家の保障のないという状況にある。父の水泳場を守りたいと悩む小初に、妾になりできのよい跡継ぎを生んでくれれば財政援助するという材木商人貝原が現れる。悩みながらも、申し出を受ける気で、遠泳会終了後に返事すると答える。遠泳会の日、小初は先頭を泳いでいたが、激しい雨の中、周囲を振り切って、河口から一人果てしない海にむかって泳いでいく。

当時の水泳場は水練場ともいい、教育の重要な場所でした。水泳だけでなく、生活指導や躰まで行っていました。しかし、明治の終わりごろでも、「島田娘が水泳」と新聞の話題になるほど成人女性が水泳を習うのは珍しかったです。そんな中で、岡本かの子は職業婦人として小初を、しかも「水泳教師」として取り上げました。作品が発表されたころはすでに昭和の世ですから、女性の水泳教師がいても珍しくないと考えられますが、やはり稀なことです。水泳教師という呼び名は、東京水上署が実施した第1回（明治44年）水泳教師試験で公式に使用されています。

岡本かの子は、作品に多くの職業婦人を登場させていますが、男性でも珍しい水泳教師を主人公として取り上げたのはなぜでしょう。ひとつは、作品に描く女性が官能的で美しい肉体も持つことが重要であり、水泳の達人というのは設定し易かったからでしょう。もうひとつの理由は、芥川龍之介を題材にした小説「鶴は病みき」で、夫一平を、隅田川の水練場で水泳を学び、免許皆伝の腕前として紹介しています。水泳に関心があったのは、夫一平の影響があったと思われる。

水泳教師が主人公といっても、泳法や指導法に関する描写が数多くあるわけではありません。印象深いのは、「死屍水かかずしてよく浮く」といって、平泳ぎのころだ」と小初の父親が語る場面です。力の抜けた無駄のない平泳ぎを推奨している泳法に関する記述だと私は見えています。平泳ぎは観海流の奥義ですから、文中に出てくる青海流というのは観海流のことだと思います。観海流は海軍で採用されています。水泳場が多くあった築地には海軍大学が設置され

(裏面へ続く)

ていたので、かの子は海軍の練習を何度か見ていたものと思われます。さて、かの子は、「青鞥せいとう」に関わり、「明星」にも作品を発表しています。当時の進歩的な女性の一人ですから、彼女の描く職業婦人には結婚までの腰掛ではない本物の職業婦人を求めています。『渾沌未分たぐま』の中に、「すべては水の中の気持ちで生きなければならない。向かってくるものはみんな喰べて、滋養にして、私は嬉しい魚にならなければいけない。」という小初の言葉があります。水泳教師という職業を守るためには男の生き血を飲んでも、という真剣さが伝わってきます。

物語は、現実の厳しさに苦悩し、最後は小初が自ら死を選ぶことを予感させて終わります。が、私は、かの子が水泳教師を女性の職業として誇りある、持続性のあるものとして認め、応援したいと考えていたと思っています。

アクアス万葉スポーツクラブ 会員募集

(総合型地域スポーツクラブ)

子供のクラス

年会費2,000円 保険料含む

県・高・プ(富山県高岡総合プール)
市・長・プ(高岡市宮長慶寺室内プール)

コース名	曜日	月回数	時間	月会費	募集人員	使用プール	期間	備考
チャンピオン	月水木金土	週5日	18~20	4,000円	10名	県・高・プ	通年	選手クラス(上級)
チャンピオンジュニア	月水木金土	週5日	18~19:30	4,000円	5名	県・高・プ	通年	選手クラス(初級)
夏季初級(5日間コース)	7月~8月	5日間	午前中	2,500円	90名	県・高・プ	短期	保険料500円
飛び込みジュニア	月木土日	週4日	平日は夕方	4,000円	10名	県・高・プ	通年	土日は午前練習
中級 とびうお	火・木	週2日	18~19	3,000円	10名	市・長・プ	通年	もうすぐ選手に
初級 たまちゃん	火・木	週2日	16~17	3,000円	10名	市・長・プ	通年	園児で泳ぎを覚える
初級 うたちゃん	火・木	週2日	17~18	3,000円	10名	市・長・プ	通年	小学生で泳ぎを覚える
初級 つるちゃん	水・金	週2日	16~17	3,000円	10名	市・長・プ	通年	園児で泳ぎを覚える
初級 かめちゃん	水・金	週2日	17~18	3,000円	10名	市・長・プ	通年	小学生で泳ぎを覚える

大人のクラス

年会費2,000円 保険料含む

泳げなくても健康になれる!

コース名	曜日	月回数	時間	月会費	募集人員	使用プール	期間	備考
水中運動	月・木	週2日	14~15	3,000円	10名	県・高・プ	通年	歩いたり泳いだり
初級 スイム	土	週1日	14~15	2,000円	10名	県・高・プ	通年	泳ぎを覚えて上級へ
上級 スイム	月・木	週2日	10~11	3,000円	10名	県・高・プ	通年	体力づくりと大会へ
初級 スイム	火・木	週2日	10~11	3,000円	10名	市・長・プ	通年	泳ぎを覚えて中級へ
健康 ウォーク	火・木	週2日	11~12	3,000円	10名	市・長・プ	通年	敏速動作を習得
中級 スイム	水・金	週2日	10~11	3,000円	10名	市・長・プ	通年	3泳法を習得
中級 スイム	水・金	週2日	14~15	3,000円	10名	市・長・プ	通年	3泳法を習得

両施設共通利用券

年会費2,000円 保険料含む

申し込み及び問い合わせ先
高岡市宮長慶寺室内プール
TEL 0766-25-6044
FAX 0766-21-5963
富山県高岡総合プール
TEL 0766-28-1166
FAX 0766-28-1900

期間	プール	トレーニングルーム	プール&トレーニングルーム
1ヶ月	2,500円	3,000円	4,000円
3ヶ月	6,000円	8,000円	10,000円
6ヶ月	10,000円	15,000円	18,000円

※両施設利用共通券の申し込み受付は、高岡総合プールで行っています。
※ご利用の際は、両施設とも一般開放時に限ります。

水泳の5大効果：効果は抜群、水泳で身体の悩みを解消しよう。

★肩こり、腰痛、冷え性……水平運動が解消してくれる。

・水平運動は重力の影響を受けにくいので、血液循環がスムーズ。リズムカルな運動は、筋肉の収縮と弛緩が交互に繰り返されるため、筋ポンプの働きがよくなり、筋肉に血液の新しい道ができる。よって、血液の量が増大。「高血圧の人は、血圧が下がってくるという現象が見られる。反対に低血圧の人は、血圧が正常になる状況がみられる。」

★よろけたり、つまずいたりバランスをくずしやす……3次元のバランス感覚が解消。

・陸上で必要なのは、主に平面を移動する2次元のバランス感覚。体がいろいろな方向に傾く水泳は、複雑な動作をするので、その伝達経路を大いに刺激してくれ、バランス感覚が鍛えられる。

★ストレス……水際は1/fのゆらぎでリラックス効果(ストレス解消)

・水中を魚のように泳ぐとき、人は始めて重力から開放される、水際の1/fのゆらぎとは、自然の中にあるわずかなゆらぎのこと。小川のせせらぎを聞いて、心が和むのはこの作用。

★肥満……質の高い有酸素運動で解消。

・息継ぎのゆっくりした呼吸法が、脂肪の燃焼効率をよりアップさせる。手の動きに合わせて呼吸をするので、1回で沢山の空気が出入りする。深く、大きい呼吸をした方がガス交換がものすごく有利である。

★体力不足……理想的な全身運動で解消。

・泳いでいるときの筋電図測定では、全身まんべんなく、10ヶ所以上の筋肉を使っていた……これは、酸素が沢山の筋肉に取り込まれるということである。

富山県高岡総合プール 4月～5月 利用予定表

(3/15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

トレーニング

平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

4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	△	△	○	○	○	○	○

5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	日	○	○		○	○	○	○
2	月		△	△	○	○	○	○
3	火	○	○		○	○	○	○
4	水	○	○		○	○	○	○
5	木	○	○		○	○	○	○
6	金	振 替 休 館 日						
7	土	△	△	○	○	○	○	○
8	日	○	○		○	○	○	○
9	月		△	△	○	○	○	○
10	火	休 館 日						
11	水		△	△	○	○	○	○
12	木		△	△	○	○	○	○
13	金		○	△	○	○	○	○
14	土	△	△	△	○	○	○	○
15	日	北陸支部B級大会			○	○	○	○
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						

【5・6月の主な大会】

5月15日(日) 日本S C協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)

6月26日(日) 高岡地区中学校選手権大会(50M)

※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