

# 50M・飛び込みプールオープン！ 7月1日（金）～



50Mプール



駐車場（250台駐車可能）



飛び込み（団体利用のみ）



水中ウォーキングセミナー（年間）  
25M温水プール第1コースと第8コース、ウォーキング可能



## トレーニングマシン登場！

- 走行距離も大幅に広くなり、安心してランニングができます。
- 新しい400mトラック走行モード
- 合計4台



第一・二会議室  
（100名）



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）



## 富山県高岡総合プール

Tel 0766-28-1166



## 【子供短期水泳教室】募集

7月8日(金)受付開始

日	7月21日(木)~7月25日(月) 日曜日含む	5日間で	1コースと2コース	
時	1コース	9:30~10:30	2コース	10:45~11:45
日	7月27日(水)~8月1日(月) 日曜日のぞく	5日間で	3コースと4コース	
時	1コース	9:30~10:30	2コース	10:45~11:45
日	8月3日(水)~8月8日(月) 日曜日のぞく	5日間で	5コースと6コース	
時	1コース	9:30~10:30	2コース	10:45~11:45

- 対象者 :小学生低学年(1年~3年生)の泳げない児童。
- 定員 :各コース15名(申し込み順)  
※電話予約はできません。
- 受講料 :3,000円(保険料含)



## 【東洋健身術の呼吸】:水泳で培われる腹式呼吸

ヨーガ、太極拳、気功では三つの基本的な方法が共通している。すなわち身体を整える(調身)、心を整える(調心)、そして呼吸を整える(調息)の三つで、それらは呼吸法によって得られるとされる。

これは日本の座禅も同じである。これらの健身術では腹式呼吸が強調されている。呼息と吸息のリズムが大切とされ、深い呼吸を基本とし、呼吸数を通常の三分の一から四分の一まで減らす。この呼吸法のマスターがそれらの健身術の効果と強く結びついている。

もちろん、西洋的健康法の代表格であるエアロビック運動(ダンス、ジョギング、自転車など)でも酸素摂取という面から、呼吸法がその効果に深くかかわっている。しかし、エアロビックスの呼吸は、一般に、浅く回数が多い。この点が深くゆったりした呼吸をおこなう東洋の健身術と根本的に異なる。

このリズムの違いに注目し、それぞれの特徴を調べてみたところ、興味ある結果が示された。エアロビックダンスとヨーガで、それぞれ最大酸素摂取量の四〇パーセントになる強度の運動中の呼吸回数と内肋間筋の放電量を調べた。呼吸回数は、もちろんエアロビックダンスのほうが圧倒的に多く、ヨーガの三倍の一分間一八~二十五回に達した。しかし、内肋間筋の筋放電をみると、逆にヨーガの方が四~五倍強い放電量になっていた。筋放電の強さは、その筋の収縮の強さを示すので、ヨーガの方が四~五倍強く筋を収縮させ、深い呼吸をしていたことを示す。

このことから、ヨーガは、呼吸回数を減らしながら、一回ごとの呼吸を深く大きくおこなうことで、トータルの換気量としては同じ運動強度のエアロビックダンスと同等のものを得ることがわかる。「静」のイメージの強いヨーガでも、体内に取り入れる大気量は「動」のイメージがあるダンス運動と変わりなかったことになる。

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 7月～8月 利用予定表

(6/15現在)

- 50Mプール
- 25Mプール
- トレーニング

- 10：00～17：00
- 平日14：00～20：00 土曜日10：00～20：00 日・祝日10：00～17：00 (7・8月のみ)
- 平日9：00～21：00 日・祝日9：00～17：00

日	曜	50Mプール		25M温水プール			トレーニング	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～		第1	第2	第3
1	金	○	△		○	○	○	○	○	○
2	土	△	○	○	△	○	○	○	○	○
3	日	△	○	高岡市民体育大会			○	○	○	○
4	月	○	△		△	○	○	△	○	○
5	火	休館日								
6	水	○	△		△	△	○	△	△	○
7	木	○	△		△	△	○	△	△	○
8	金	○	△		○	○	○	△	△	○
9	土	△	○	○	△	△	○	○	○	○
10	日	△	○	JOC夏季大会			○	○	○	○
11	月	○	△		△	○	○	△	△	○
12	火	休館日								
13	水	○	△		△	△	△	○	○	○
14	木	○	△		△	△	○	△	△	○
15	金	○	△		○	○	○	○	○	○
16	土	△	○	○	△	○	○	○	○	○
17	日	富山県中学選手権		△	△		○	×	×	○
18	月	富山県中学選手権		△	△		○	×	×	○
19	火	休館日								
20	水	○	△		△	△	○	○	○	○
21	木	○	△		△	△	○	△	△	○
22	金	○	△		○	○	○	○	○	○
23	土	△	○	○	△	△	○	○	○	○
24	日	△	○	○	○		○	△	○	○
25	月	高岡市小学校記録会			△	○	○	○	○	○
26	火	休館日								
27	水	○	○		△	△	○	○	○	○
28	木	○	○		△	△	○	△	△	△
29	金	○	○		○	○	○	○	○	○
30	土	△	○	○	△	○	○	○	○	○
31	日	富山県民体育大会					○	×	×	○

日	曜	50Mプール		25M温水プール			トレーニング	会議室		
		午前 10:00～	午後 14:00～	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	○	○		△	△	○	△	○	○
5	金	○	○		○	○	○	○	○	○
6	土	△	○	○	△	△	○	○	○	○
7	日	△	○	○	○		○	○	○	○
8	月	△	○		△	○	○	○	○	○
9	火	休館日								
10	水	△	○	25Mプール清掃			○	○	○	○
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	休館日								
24	水	○	○		△	△	○	○	○	○
25	木	○	○		△	△	○	△	△	○
26	金	△	○	高岡市中学総体			○	○	○	○
27	土	○	○	○	△	△	○	○	○	○
28	日	○	○	○	○		○	○	○	○
29	月	○	○		△	○	○	△	△	○
30	火	休館日								
31	水	○	○		△	△	○	○	○	○

7月～9月の  
主な大会等

- ・7月3日(日) 高岡市民体育大会(25Mプール)
- ・7月10日(日) JOC夏季大会予選会(25Mプール)
- ・7月17日(日)・18日(月) 富山県中学校選手権大会(50Mプール・飛込プール)
- ・7月25日(月) 高岡市小学校記録会(50Mプール)
- ・7月31日(日) 富山県民体育大会(50Mプール・飛込プール)
- ・8月26日(金) 高岡市中学校総合体育大会(25Mプール)

- 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)  
休・祝日の翌日(土・日・月曜日は除く)  
年末年始(12月29日～1月3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

SC協会北陸支部 B級短水路 高岡大会 平成17年5月15日



今年は日露戦争終結100年ということで、靖国神社で開催されている日露戦争展を見てきました。日露戦争当時の兵士の泳力を調べているため、何か新しい資料が発見できないかと思つてのことです。同時に、東京都中央図書館など図書館を数館回ってきました。求めている資料は発見できませんでしたが、片瀬海岸(江ノ島)で臨海教育中の学習院の生徒たちと写る、乃木大将(乃木希典)の禪姿の写真を見る機会を得ました。乃木希典と臨海教育、ちょっと調べてみました。

明治40年、学習院の院長に就任した乃木希典は剣道と水泳に力を入れます。剣道では徹底した打ち込みを重視しました。何にも恐れない攻撃的精神を養うためです。水泳では、院長自らが海に入り、生徒の訓練を見守り、時には泳げぬ生徒の顔を無理やり水に押し付けるなどの厳しい指導を直接行ったようです。また、効果をあげるには3週間は必要と長期の臨海実習を行っています。明治41年には、宿舎を寺の本堂からテントを利用したキャンプ式に変えています。英国で触れたボーイスカウトの影響であったそうです。

乃木希典は、長州藩の支藩の出ですが、明倫館に16歳で入学しています。明倫館については連載Iで紹介しましたが、萩にあった長州藩の藩校です。そこには日本最初のプールと言われる水練池があり、水練は必修でした。当然、乃木希典は水練池で水術師範の指導を受けており、水泳の実力は相当なものだったと考えていいと思います。

さて、臨海教育はどのように生まれたのでしょうか。海で泳ぎを楽しむ習慣は明治まで日本にはなかったようです。夏目漱石は、西洋から伝わった海水浴や牛乳や運動に飛びつく日本人を、小説「我輩は猫である」の中で皮肉たっぷりに紹介しています。

ともかく、健康によいということで海水浴は日本中に流行り始めます。初期は、海に挿した棒にぶら下がる程度の、まさに海水浴でした。そのような海水浴を、児童生徒の集団訓練と健康増進を目的とする臨海教育として学校教育に取り入れる過程で、学習院は大きな役割を果たします。

明治24年、学習院は水練場を隅田川から神奈川片瀬海岸に移しています。その後、多くの学校が川から海に水泳練習場を移しています。工業化に伴い、河川が汚染されてきたこともありますが、海外進出、海洋日本という国策が大きく影響していると思います。

昭和12年、片瀬海岸に、乃木希典の銅像が建立されました。学習院院長として、臨海教育でいつも来ていたという縁からです。残念ながら、終戦直後にその銅像は行方不明になり、現在は駐車場で風雪にさらされた台座だけが残っています。

高岡短期大学教授 立浪 勝



片瀬海岸にあった乃木希典の銅像の今残る台座  
(神奈川新聞2月28日より：神奈川新聞社、掲載許可済)