

各 種 大 会

第43回高岡市小学校記録会 7月25日(月)



男子50m自由形 決勝



高岡ダイビングクラブによる飛込模範演技

第43回富山県中学校選手権大会 7月17日(日)・18日(月)



男子100m自由形 決勝



男子400mリレー 決勝

第58回富山県民体育大会 7月31日(日)



一部成人男子 飛板飛込



一部少年B 男子100m自由形



トレーニング室
ランニングマシン登場！
■走行面も大幅に広くなり、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・第二会議室



第三会議室
定期的(年間、期間限定)教室・講習会等開催可能
(詳細は受付まで)



富山県高岡総合プール
Tel 0766-28-1166

呼吸筋の仕組みとカラオケ

呼吸筋は骨格筋の一種で、横紋筋であるからトレーニングをすれば鍛えられるはずである。呼吸筋の筋力を比較すると、息を吸うための吸気筋（外肋間筋と横隔膜）は、吐くための呼気筋（内肋間筋と横隔膜）よりも約3倍の収縮力を示す。呼気筋の中でも横隔膜は特に大きな力を発揮し、1回換気量の4分の3を担っている。横隔膜が疲れてくると膜が平坦化し、長さが短くなるので収縮力が低下することになる。その結果、肺を十分に縮小できず、肺胞の中に残る空気（残器量）が増加して換気不全になり、酸素不足に陥ることになる。したがって、呼吸筋のトレーニングでは、腹式呼吸を意識的にこなすことで横隔膜を鍛えることが最重要になる。

カラオケは腹式呼吸のトレーニングの1つである

歌う時の呼吸運動の多くは腹式呼吸で、東洋的セルフコントロール法（座禅、気功、ヨガ）と通じるところがある。そこでカラオケで歌うことは、腹式呼吸法による呼吸筋のトレーニングになる。また、歌うことによる深い呼吸は、酸素を体内に取り込み、ホルモン分泌を盛んにし、精神的な安定を促す効果もある。実際、精神的な安定・鎮静を示すα波は、カラオケ経験者の方が未経験者より高い比率で出現するという報告がある。歌っている最中の心拍間隔や血圧変動の測定からは、カラオケが自律神経機能のバランスをよくし、ストレス解消効果のあることが証明されている。カラオケによる自律神経機能の改善と正常化効果が実証されたことから、今後は歌うことを治療法の一つに位置付けることになるだろう。高齢時代を迎えて、最近、自律神経の機能不全による高血圧、腰痛、ストレス、循環系機能の低下などに対する、生活の中での運動処方の必要が唱えられており、カラオケはその処方の一つとして位置付けられる。今後、病院やヘルスクラブで利用される機会が増えていくであろう。



歌唱療法では、よい雰囲気、よい音質のカラオケシステムで、気持ち良く歌うことが大切である。歌い慣れれば歌い慣れるほど、健康効果は高まるようである。なお歌唱は一時的に血圧を高めるので、とくに血圧の高い人は、力みのある曲を避けるようにすべきである。カラオケは、いまや日本国民、いや全世界の市民的な文化である。人間はその長い歴史の中で、楽しいにつけ苦しいにつけ歌い続けてきた。健康法の一つとして、暮らしの中に積極的にカラオケを取り入れ、明るく積極的に生きるための糧としたいものである。

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）

夏季50Mプール監視員を終えて

〈友好交流を目指して〉

高岡法科大学 法学部2年 王 明光



みなさん、こんにちは。王 明光と申します。中国の山東省威海市から来ました。今年は夏休みを利用して、高岡総合プールで50Mプールの監視員を勤めました。私は1ヶ月の間充実した日々を送ることができました。それは私にとって、とても貴重な経験でした。

初めて高岡総合プールに来た時の印象は、施設が美しく、かっこいいなと感じました。監視員の仕事をやって、その大変さと、人の命を守るという監視の眼の大切さがよく分かりました。そして、良く調整されたスケジュールが組まれていた

ので、監視員の仕事を無事やり遂げることができました。団体利用で水泳の強化練習する子供達が始めと終わりにプールに向かってお礼をする光景にはとても感動しました。中国では殆どしません。さすが日本は礼儀が正しい国だと思いました。

日本に来て、もうすぐ四年半になります。その間色々なことを体験し、勉強し、苦勞もしたけれど、私にとって、とても良い経験になったと思っています。楽しいとき、嬉しいとき、そして時には、悲しいとき、寂しい時もありました。それでも周りには母国の友達や日本の友達がいて一緒に喜んでくれたり、励ましてくれました。

日本の皆さん、あなたがた一人一人との出会いと体験を通じて、多くのことを学ばせてもらいました。いつまでも交流していけることを望んでいます。朝のこない夜はないし、冬が来れば、次は必ず春が来る。日本と中国の友好交流のため少しでも役に立てるように頑張りたいと思います。留學生活の中で、国際交流の貴重な経験を生かし、お互いの理解や信頼を深める中で人間としての生き方も学びました。

私はあと2ヶ年程滞在します。今後より一層交流を深めるために、これからも応援してください。短い期間でありましたが皆さんに大変親切にさせていただいたことに感謝いたします。ありがとうございました。

富山県高岡総合プール 10月～11月 利用予定表

25Mプール ●平日14:00～20:00 土曜日10:00～20:00 日・祝日10:00～16:00

(9/15現在)

トレーニング ●平日9:00～21:00 日・祝日9:00～17:00

体育の日 10月10日(月)

無料開放

25Mプール
トレーニング室

10月		25M温水プール			トレーニング	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～	室	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		△	△	○	○	○	○

11月		25M温水プール			トレーニング	会議室		
日	曜	午前 10:00～	午後 14:00～	夜 17:00～	室	第1	第2	第3
1	火	休館日						
2	水		△	△	○	○	○	○
3	木	○	○		○	○	○	○
4	金	振替休館日						
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	振替休館日						
25	金		○	△	○	○	○	○
26	土	△	△	△	○	○	○	○
27	日	オーバス記録会				○	○	○
28	月		△	△	○	○	○	○
29	火	休館日						
30	水		△	△	○	○	○	○

10月～12月の
主な大会等

- ・10月10日(月) 体育の日 無料開放(プール・トレーニング室無料)
- ・11月27日(日) オーバス記録会
- ・12月11日(日) 高岡市スプリント選手権大会
- ・12月未定 富山県冬季学生記録会

●開館時間 平日 9:00～21:00 ●休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、翌日の水曜日)
日・祝日 9:00～17:00 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

国民皆泳全国学童水泳大会開催

昭和13年8月28日、第1回国民皆泳全国学童水泳大会が全国一斉に開催されました。NHKの放送網を通じ、中央会場と全国各地の会場をつないだので、全国各地の雰囲気と記録を共有することができました。

中央会場の明治神宮プールでは荒木貞夫文部大臣を迎え盛大に開会式を行っています。荒木文部大臣は式辞で、“わが国は別の名を大八州国と申します”と始め、海洋日本を強調しています。さらに、“今日のプール其他の水は静かな水であります、この静かな水に技を競うのが水泳の本質ではありません。静かな水に親しむと同時に山なす太洋の真ん中の怒濤にも、紺碧の千尋の深き水にも恐れずこれを克服することの気概を養うの心掛けがなければなりません”と、何者も恐れぬ強い精神の育成を水泳に期待しています。さらに、水泳を通して“協力一致の精神”を養うことが強調され、大会の種目は500mリレーだけでした。一人50m泳ぐので、1チーム10人で編成しました。

第1回の大会記録によれば、富山県は7会場で実施され、延べ757人が参加しています。参加校は15校でした。福井の9423人、71校には及びませんが全国並みの参加状況です。尋常科男子の部で魚津が全国4位の記録を出し、全国20傑に名を列ねています。当時の魚津の小学校における水泳教育の熱心さが窺えます。

実は、文部省と日本水泳連盟は昭和初期から全国水泳指導者講習会を実施し、全国各地から推薦された教員を集めて指導力の向上と標準泳法の普及に努めていました。標準泳法とは、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・拔手・伸泳（横泳ぎ）立ち泳ぎ・潜水です。当時の小学生に近代泳法と伝統泳法を併せ持つ、幅広い泳力を求めていたことが分かります。

講習会の後、検定合格者には公認指導者資格を与えています。昭和14年度合格者名簿には、元富山県水泳連盟会長高田秀男氏の名前があります。合格率から見る限り、かなり厳しい試験だったようです。

昭和初期の東京市内小学校の記録を見ると、水泳指導はかなり熱心に行われていました。全国指導者講習会に参加した教員のいる学校ほど力が入っていたようです。その背景には小学校プール建設の増加があります。大正12年、東京市礪川小学校（現在文京区立）に小学校としては全国初のプールが完成しています。プール開きの前に関東大震災が起こり、市民の飲料水として役立つという記録もあります。その様な理由もあってか、その後小学校のプール設置は増え続けていました。

国民皆泳全国学童水泳大会は昭和19年まで7年間実施されました。戦後、昭和28年「国民皆泳の日」の行事は復活しますが、そのいきさつは次の機会に。

高岡短期大学教授 立 浪 勝



昭和13年8月28日秋田市で開催された国民皆泳学童水泳大会の様子
(秋田歴史写真館資料より)