

Start! New Water Life.

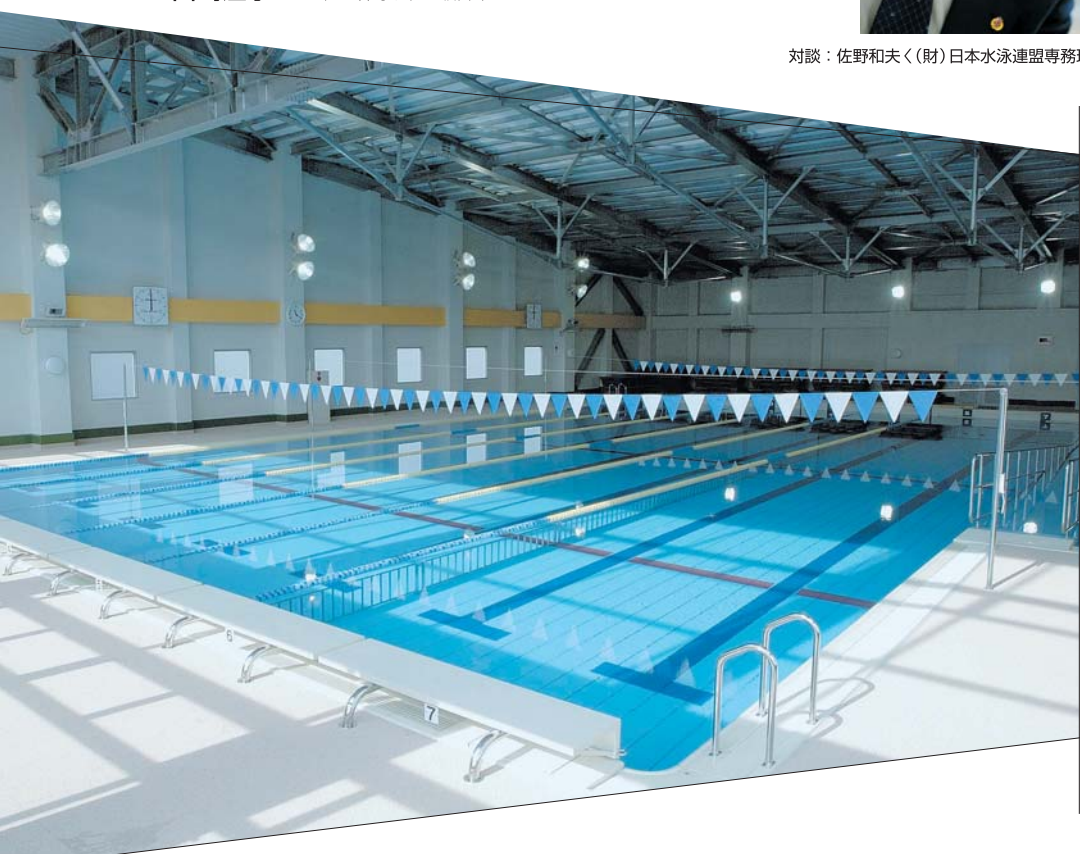
swim 水夢

特集:もっと身近にプールライフ! 暮らしに溶け込む 健康増進プール

こもれば山崎温水プール 神奈川/鎌倉市



対談:佐野和夫(財)日本水泳連盟専務理事・神奈川県水泳連盟会長×鈴木大地



Relay Talk Vol.8 水夢人森田美千代

疑問、難問、ウエルカム。
プール鑑定隊

水中運動核心論 ⑧ presented by 宮下充正

[季刊誌・水夢]
Vol.23
2005.8

**YAMAHA
NEW STREAM**
YAMAHA POOL最新施設&製品
六甲アイランドスポーツ・健康施設



Start! New Water Life.

[季刊誌・水夢] Vol.23

● 2005年8月1日発行

● 発行 ヤマハ発動機株式会社プール事業部

ヤマハ流 今昔物語



写真上:ヤマハ「スクール25」初号機
静岡県磐田市立東部小学校(1978年)
写真下:ヤマハ「スクール25」
神奈川県鎌倉市立小坂小学校(2001年)

学校プール市場へ
ヤマハのFRP製幼児向けプールは、製造開始からわずか5年で納入実績2000基に到達。ヤマハはさらに本格的な市場参入を目指し、学校用25mプール市場への進出に踏み切る。培った技術を応用し、試行錯誤を重ねること2年。強度・耐久性・メンテナンス性、そして何より使いやすさを徹底的に追求し、ついに1978年、記念すべき「スクール25」の初号機を誕生させる。
これを皮切りに現在、豊富なラインナップをそろえ、プール市場の約40%のシェアを占めている。これからも次世代を担う子ども達の成長を見守っていく。

営業所のご案内 プールのことならお気軽に・・・

ヤマハ発動機株式会社 プール事業部営業課 TEL 053-594-6512
〒431-0302 静岡県浜名郡新居町向島3380-67
北海道営業所 TEL 011-612-1923
〒063-0801 北海道札幌市西区二十四軒一条7-3-13
東北営業所 TEL 022-284-6160
〒983-0035 宮城県仙台市宮城野区日の出町3-8-36
東京営業所 TEL 03-3454-2434
〒108-0023 東京都港区芝浦3-5-39田町イーストウイングビル3F

中部営業所 TEL 052-917-1590
〒462-0861 愛知県名古屋市中区本通2-34
関西営業所 TEL 06-6268-0520
〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町3-4-16船場オーセンビル4F
中四国営業所 TEL 086-801-0156
〒700-0024 岡山県岡山市駅元町1-6岡山フコク生命駅前ビル10F
九州営業所 TEL 092-472-7815
〒812-0006 福岡県福岡市博多区上牟田1-11-1

<http://www.yamaha-motor.co.jp/product/pool/>



YAMAHA NEW STREAM

YAMAHA POOL最新施設&製品



六甲アイランド スポーツ・健康施設

兵庫県神戸市東灘区向洋町中8-1

■ 施設内容
子どもプール、流水プール、造波プール
ウォーターライダー（ボディスライド、リバーライド）
スパプール、溪流ウォーク、噴水、ミストの森、
遊泳プール



のスペースに利用されています。
新しい健康増進とスポーツの憩いの広場として、神戸市民に長く愛される施設を目指します。

スライダー横の芝生広場「ロイヤルキャンプ」には、プール施設ではあまり使われない桜やアジサイなどの木々も植えられ、休憩や軽食のスペースに利用されています。
神戸市との運営受託方式により、施設の管理運営をヤマハ発動機が行うこの施設は、水と楽しく遊べるスペースが各所に設けられ、日常を離れ水のふれあいを楽しめる空間を演出しています。
六甲アイランドの愛称で親しまる神戸市東灘区向洋町。この街に屋外型レジャープール、フットサルコート、スケートパークが集まった複合型スポーツ・健康施設「デカパズ」 Pokko Island」がオープンしました。

復興10年目の夏に生まれた
待望の複合型市民プール

C O N T E N T S

- ③ 特集：もっと身近にプールライフ！
- ⑤ 特集：もっと身近にプールライフ！
対談：鈴木大地×佐野和夫（財）日本水泳連盟専務理事
- ⑨ プール鑑定隊（新潟県上越市立大島小学校）
- ⑪ YAMAHA INFORMATION
- ⑬ 水中運動核心論 Presented by 宮下充正
- ⑭ Relay Talk Vol.8 水夢人 森田 美千代さん

特集

もっと身近にプールライフ！

こもれび山崎温水プール

神奈川／鎌倉市

暮らしに溶け込む、

健康増進プール

高齢化社会の進む現在、医療費負担の軽減を目指すし、住民の健康維持に力を入れる自治体が増えている。子どもの体力低下や、余暇時間の増大などに、対応していく努力も求められている。そこで注目されるのが、一度に多くの人が使える、いつでも誰でも気軽に全身運動ができる「室内温水プール」の存在だ。

今回は、神奈川県鎌倉市がPFI方式で誕生させた「こもれび山崎温水プール」を取材。住民みんなに優しく、住民みんなが嬉しいプールのあり方を検証してみよう。



■市民の要望に応え、 鎌倉市初の室内温水プールを

古都鎌倉にあつて、「こもれび山崎温水プール」がある山崎地区は、高層団地や新築のマンションが建ち並ぶ若い街である。少子高齢化の著しい鎌倉市としては、若年ファミリーの定着を施策目標の一つに掲げており、同エリアは、その翼を担うための街づくりが進められてきた。若年層の定着には、街の魅力づくりも重要。子どもをのびのびと育てる施設も必要だし、高齢者はもちろん、誰もが元気にいきいきと暮らしていけるよう健康づくりの場も求めらる。

鎌倉市が、この地に市内初の室内温水プールの建設計画を立ち上げたのは、平成7年のことだった。それまで鎌倉市内には、公共の鎌



倉海浜公園水泳プール」があったが、建設後50年を経て老朽化が著しく、また屋外施設のため利用期間・時間ともに限定されていた。室内温水プールを望む声は高く、同市が行った意識調査でも、「鎌倉市に欲しい文化・スポーツ・レクリエーション施設」の第一位に「プール(温水も含む)」が選ばれたのだ。

こうした市民の声に応えるためにも、計画の早急な具現化が望まれていたが、景気低迷に伴う財政状況の悪化が、それを阻んだ。平成11年、鎌倉市は民間の資金や経営ノウハウを活用して公共施設を整備・運営する「PFI方式」の導入を決定。「最小の経費で最大の市民サービス」をテーマに、計画は動きはじめた。

■官民体のPFI方式を導入し、 予想を大きく上回る効果を実現

PFI方式では、公共施設の設計、建設、維持管理、運営に対し、民間企業の資金・豊富なアイデアやノウハウを取り込むことで、財政支出を抑えると同時に、より効率的で質の高い住民サービスを提供することができる。

本計画では、民間企業グループが名乗りを上げ、各グループのプランを検討、審議。最終的には「奥村組グループ」が事業者として選定された。グループ構成員の運営企業(株)関西アクアティックスの社長泉本憲人氏は言う。「鎌

倉市初の室内温水プールということもあり、本施設には大きな期待が寄せられていました。幼児から高齢者まで、誰でも使えること。公式記録のとれる競技用プールであること。子どもも安心して楽しめるレクリエーション要素も備えていること。近隣の山崎小学校のプール授業にも使われること。こうした多目的に定めるため、ここまで足を運んでいただけの方ならどなたでも利用できることを考慮して、施設を整え、運営プログラムを組んだことが評価されたのだと思います。

オープンに先立つ会員募集の際には、まだ施設が完成していないにも関わらず、多くの人々が詰めかけ、関係者を驚かせたという。地域住民が、この施設をいかに待ち望んでいたか、この施設に対していかに大きな期待を寄せていたかがうかがえる。

こうして平成17年の2月、「こもれび山崎温水プール」はオープンした。冬季のオープンから、わずか2ヶ月で会員数は、約600名。将来的には1000名以上の会員数が見込まれていく。また、公共手法での行政負担「コストとPFIでのコストを比較したF M Value For Money」でも、予想を大きく上回る驚異的な高数値を出している。街の活性化に大きな貢献を果たした本施設が、さらに地域住民の生活に溶け込み、毎日をいきいきと楽しむための中心的存在になる日は、きっと近いだろう。

特集
もっと身近にプールライフ

こもれび山崎温水プール
神奈川／鎌倉市

暮らしに溶け込む、健康増進プール

プールほど、効率のよい健康施設はない

鈴木大地×佐野和夫（彫）日本水泳連盟専務理事・神奈川県水泳連盟会長

地域住民みんなが自分の目的に応じて利用でき、健康増進の場、生きがいを見つける場として機能するスポーツ施設を考えると、プールこそが最適な施設だと言えるだろう。生涯スポーツとしての水泳の魅力、プールの対費用効果、街づくりの一貫として求められるスポーツ施設のあり方などについて、お話をうかがってみよう。



こもれび山崎温水プール外観

●施設があって、使い方を考えるのではなく、まず理想的な使われ方を決め、施設を造っていく

鈴木 ここ「こもれび山崎温水プール」は、鎌倉市がPFI方式を導入して施設を整備運営しているとお聞きしましたが、佐野会長は、当PFI事業の審査委員もされていたそうですね。

佐野 そうです。民間企業グループに、建物自体のアイデアはもちろん、プールの形状、種類、使い方、教室の種類、運営の仕方など、実にさまざまな提案をしていただきました。その内容を検討し、約1年をかけ、事業者を絞り込んでいきました。

鈴木 まさに発想勝負ですね。選定は、骨の折れる作業だったのではないですか？

佐野 確かに、もう少し審査期間の短縮は図るべきではないかとは思いましたね。しかし、各グループとも工夫のあるアイデアを提案されたと言えるところではないでしょうか。

鈴木 こういふ施設が身近にあると、今まで水泳をしたことのない高齢者にとっての「まじっかけつくり」にもなりますね。

佐野 泳ぎの楽しさを度知ると、必ず「ビーター」になってくれるんです。泳げない人が「水を飲むのでイヤだ」と言うのを聞いて、私はよく「じゃあ、飲み水の中で泳げるようにしよう」と言っているんです。最近は水の浄化技術も向上していますし、メンテナンスをきちんち行つて、プールの水を飲める水にすればいい、という発想の転換です。

鈴木 それは、面白いですね（笑）

佐野 それと、もう一つ、水泳の愛好者を増やすには「見る・聞く・する」の三要素が重要なんです。テレビやビデオでもいいから、オリンピックや世界選手権などの試合をたくさん目にすることが大切。そして、インストラクターや選手から実際に話を聞き、水の楽しさ、泳ぎのコツを知っていく。そしてイメージを、自分で実践し、実際に泳ぎをつくりあげていくことです。

鈴木 私も日頃から、もっとみんなが水泳を観る機会を増やしてくれたいと感じていました。たとえば、日本選手権の様子などを見ていても、表彰台に立つ選手に対する拍手が、日本の場合、外国とは比べ物にならない程少ないですね。これは、普段から見るとチャンスが少ないからだと思うんです。

佐野 そうですね。この施設には談話室もあるのです。そこで水泳のビデオを常時流しておくことで「まじっかけつくり」の方法ではないでしょうか。

●地域の住民一人ひとりがスポーツを通し、健康で豊かな毎日を手にするために

鈴木 この施設が鎌倉市ではじめての屋内温水プールだというのは、ちょっと意外な気がしますが…

佐野 鎌倉市では、いま「Enjoy（鎌倉）スポーツライン」を合言葉に、鎌倉市スポーツ振興基本計画を進めています。市民がスポーツをいっそう楽しみ、健康で豊かに毎日をすごせるためにさまざまな施策を行っており、この施設も、その活動の一端と捉えることができます。

鈴木 神奈川県全体のプール事情はどうなんですか？

佐野 神奈川は水泳の盛んな県で、水連の競技者登録数は現在東京、大阪、愛知に続き全国4位。水連に登録されているスイミングクラブだけでも91を数えます。1998年の神奈川国体を機に、競技用50m屋内プールも4つに増えました。

鈴木 2002年のパンパシフィック水泳選手権大会も横浜で開かれましたし、昨年のインカしも相模原でしたね。

佐野 そうです。ビッグイベントが続き、神奈川は水泳に対して、いま燃えているんですよ（笑）。ぜひ、水泳王国 神奈川を強く打ち出していきたいと考えています。

●生涯スポーツとして最適なのは水泳。水と親しむための「まじっかけつくり」の場へ

鈴木 このプールも、水泳普及のためには役に立っていますね。

佐野 そうですね。普及があつて、はじめて強化選手がでてくるわけですから。それに現



●プールは、費用や、必要面積に対し、もっとも効率的に多くの人が利用できる健康施設

鈴木 街づくりにおける「プール施設」という観点からも、お話をうかがえますか？

佐野 現在は、子どもと体力の低下や、企業スポーツの衰退によるスポーツ活動に関わる新たな課題も生じているので、地域住民の誰もが気軽に楽しめるスポーツ施設を増やすことは行政にとって重要な施策の一つです。特に新たにスポーツ施設を建設する場合、プールは、必要な面積が小さくてすむうえ、数多くの人が同時に利用できるのも、非常に効率的な施設だと言えます。

鈴木 なるほど。確かに「テニスコート」だと、一度に使えるのは2名から4名。競技場なども、あれだけのスペースを必要としながら、限られた人しか使えません。プールは、対面積あたりの健康効率が、高い（笑）

佐野 言い換えれば、プールほど、対費用効果の高い健康施設はないということですね。老若男女、健康な人も障害を持つ人も、みんなが自分のペース、自分の目的に合わせて利用できるわけですから。

鈴木 そういふメリットを、まさに体現しているのが、「こもれび山崎温水プール」のお話。つかつか、改めて、そう思いました。



暮らしに溶け込む、健康増進プール

公共施設×民間運営 それぞれの良さを活かしたプールへ

完全レポート
こもれび山崎温水プール
神奈川／鎌倉市



多目的トイレ 採暖室 シャワールーム 可動床

●多目的な利用に対応

プールがあるのは2階。市や鎌倉水泳協会が主催する水泳大会等に利用できる25m標準競泳プールが7コース。そのうちの2コースは水深を調節できる可動床である。サブプールは、水中運動などに利用可能。障害者・高齢者用のスロープもついている。さらに、幼児プールも設置。プールサイドにはシャワーや採暖室もある。

3階には、各種マシンを設置したトレーニングルームがあり、エアロバイク・スタジオもある。また、プールギャラリーからは、階下のプールの様子を見渡すこともできる。

●障害者用プログラムも用意

幼児から高齢者まで、健康な人も障害を抱えている人も、誰もが楽しく利用できるように、施設内は完全バリアフリーを実現。民間の施設では、とてもここまで徹底できないだろう。プログラムにもその精神は反映されている。「肢体不自由児」や「障害者」のコース、8ヶ月

からの乳幼児と保護者のための「親子」コースや、65歳以上対象の「シルバーヘルシー」コースなど、住民すべてが利用できる、きめ細やかなプログラムである。こうした民間企業ならではの創意工夫が盛り込まれているからこそ、利用率、集客率が高まっていくのである。

●小学校のプール授業にも利用

プールは、現地に近接している山崎小学校のプール授業にも利用されるし、市が主催する「市民講座」にも活用される。

「週末には家族でみえて、お母さんとお子さん、お父さんはトレーニング、談話室で待ち合わせ、という利用も増えてきました」と話すのは、マネージャーを務める石井 暁氏。「皆さんに、ここを『うちのプール』だと感じていただけたら、それほど嬉しいことはありません。街のプールは、住む人一人ひとりのためのプールであることを、この施設は改めて教えてくれている。

大・地・の・目

地域住民の健康づくりに、プールが貢献

「こもれび山崎温水プールを訪れ、その充実ぶりに驚いた。公共プールは、地域に住まれる人すべてが楽しめる施設であることが基本。このプールは、まさにその理想を実現している。きれいなプールの回廊は、一面がガラス張りになっており、赤い柱に鮮やかな新緑が映え、どことなくヨーロッパの施設を見ているような錯覚さえ覚えるほどだ。現在の利用者は、比較的高齢の方が多いとお聞きしたが、これから夏を迎え、家族連れの数は確実に増すだろう。周辺には、新しいマンションや団地が多く、小さなお子さんやお母さんの姿が目立つ。若いファミリーにとっても、この施設は魅力的である。また、周辺には大きな病院がいくつもある。将来、患者さん達のリハビリ等にも利用されるようになるれば、このプールの意義はさらに増すだろう。」

水泳は、障害者や高齢者の機能回復訓練に、もっとも適した運動。日常生活の運動不足やストレスも気軽に解消できる。こうしたプール施設が全国に増えていき、もっと身近に水泳を楽しめるようになることを望みます。はい、うれし。



全国に広がる健康増進プール



群馬／みすびア藤岡



東京／渋谷がし健康プラザ



埼玉／越谷市民プール



こもれび山崎温水プールの運営を受託する
(株)関西アクアティック
代表取締役 社長 泉本憲人 氏

■スイミング教室一覧

- 親子コース 8ヶ月～3歳未満児と保護者
- 幼児コース 3歳児以上
- ジュニアコース 小学生・中学生・育成コース(2つの枠)
- 育成コース 小学生・中学生
- 肢体不自由児(軽度)コース 3歳児～中学生と保護者(知的障害児と2つの枠)
- 知的障害児(軽度)コース 3歳児～中学生と保護者
- 障害者(軽度)コース 16歳以上
- 一般コース 16歳以上(一般からボイケアまで2つの枠)
- 水中運動コース 16歳以上
- 水中歩行コース 16歳以上
- ボイケアコース 16歳以上
- ヘルシーコース 16歳以上
- シルバーヘルシーコース 65歳以上

■市民講座一覧

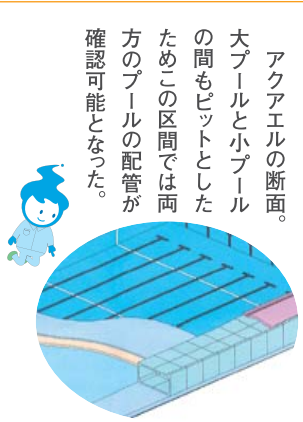
- 健康教室講座 60歳以上
- 腰痛・肩こりの解消を目的に筋力アップを目指す。
- 水中歩行教室講座 60歳以上
- 歩行練習を中心に健康増進や維持回復を目指す。
- 夏休み短期水泳教室講座 知的障害児と保護者
- 肢体不自由児(軽度)と保護者泳法練習に取り組み、一人で泳ぐことを目標とする。
- 障害者水泳教室講座 16歳以上
- 各個人に合わせ泳法指導を行い、一人で泳ぐことを目指す。
- ボイケア教室講座 高齢者、障害者など
- 機能回復運動や歩行運動を中心としたトレーニングを行う。
- わくわく親子教室講座 3歳未満の子ととも保護者
- 親子のスキンシップを図りながら水慣れをする。
- 水中運動教室 16歳以上
- リズムに合わせて、ストレス解消、シェイプアップなどを目的に運動。



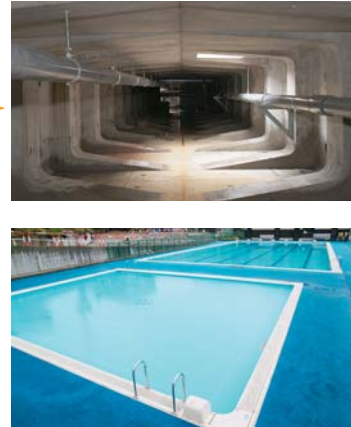
Point 1
空の青と山の緑に溶け込む
きれいで楽しいプールに

これまでの古くて冷たいイメージの
コンクリート製プールから、水色のプー
ル本体、青いプールサイドで、清潔で楽
しそうなプールにリニューアル。
メインプールは25×13メートルの6コー
ス、水深は両端が110センチ、中央が
130センチの設定。
サブプールは、10×8メートル、水深
は50センチフラットと基本レイアウトは
そのまま、児童と教師両方の使いやす
さを追求した。

Point 3
人と配管のピットスペース
を確保する新構造



アクアエルの断面。
大プールと小プー
ルの間もピットとし
たためこの区間では両
方のプールの配管が
確認可能となった。



Point 2
駆体は利用できる部分と、
全く換える部分を検討

大プールとともに低学年用の小プール
も小型のアクアエルで対応し、全周囲をピッ
トで囲んだ。小プールは大プールにくら
べ水深も60センチと浅く、その分アクアエ
ルも低いタイプとなっている。
コンパクトで目が行き届きやすい大き
さで実際の水泳授業でも、その安全性の
向上が児童にも指導者にも大きな安心
となっている。

山間の小学校のプール改修
上越市大島区は新潟県の南西部に位置し、
南を長野県と隣接する山間の地区です。大島
小学校では、恵まれた自然の中で、のびのびと
した教育を行う中、児童の体力づくりについ
ての総合的な方策についても積極的に取り組
み、体育施設整備の一貫として老朽化したプー
ルの改修に踏み切りました。
コンクリート製の25メートルのメインプー
ルと、低学年用のサブプールの2つで、それぞ
れ長期間の使用により、コンクリート表面の
劣化、ひび割れや配管の腐食などが進み、特に
水漏れは大きな問題となっていました。
短期で安定した施工を実現
「□」の字型のコンクリートブロックを2つ
向い合せにし、箱をつくりその中空部分をメ
ンテナンスピットと配管スペースに利用する方
法です。同時にその二方の側面はプールの側面
ピットの基礎面として使い本体そのものを
支えます。
この大島小学校の改修を管理した、ヤマハ、
発動機東京営業所の恩村は「プールサイドの
ユニット化は、現場では組み立てるだけなので、
スラブを組んで型枠をつくるより早く、工期
も品質も安定していることが魅力ですね」と
その効果を説明しています。
販売課の中津も「今回の大島小学校は雪の
季節が始まる前に終わる必要があり、FRP
プール本体と、この工法の併用で天候に左右
されにくい安定した施工ができました」と話
しました。
FRPプールのユニット工法と、コンクリー
トのユニット化で、これまで以上に安定した短
期施工と、メンテナンス性を実現しました。
新しくなった大島小学校のプールから、今
年の夏もひととき元気な児童たちの声が山や
野に響いていきます。

プール鑑定隊

プールもプールサイドも
ユニット化で、さらに早く、安定
したリニューアル工法を実現！

現場組み立てのFRPユニット工法に、プール
サイドにコンクリートブロックでのアクアエル
工法をドッキング。完成後の効率良いメンテナ
ンスで快適な学校プール環境を実現した。



Check 1
老朽化の進んだコンクリート製の旧プール。プール
サイドも含めひび割れや、破砕、腐食などの老朽
と経年変化の影響も多くなっていた。水もれ
など補修も多く、これからの使用には課題が。



Check 2
古くなったプールは、年を追うごとに傷みが増加
し水泳指導の安全面にも不安が。児童のケガ
を未然に防ぎ、汚れや水質などの衛生面でも安
心な環境をつくる必要に迫られた。



Check 3
天候に左右されにくく、できるだけ短い工期でコ
ストの無駄を無くすこと。新潟県南部の山間地
域での改修工事は、現場作業と資材運搬の時間
を節約することが課題であった。

ヤマハマンがゆく



恩村 晴夫 (左)
(ヤマハ発動機株式会社プール事業部東京営業所 工務課)
「改修は常に短期施工が施設側の要求になりますから、天候
に左右されにくいアクアエル工法は、工期の予測がより具体
的になります。施設側にも、施工する我々にも有効ですね」
中津 直茂 (右)
(ヤマハ発動機株式会社プール事業部東京営業所 販売課)
「このプールサイドのコンクリートユニットは、私の担当物件で6
基目の実績があります。今は新潟県内だけですが、全国的にも
通用する工法としてビジネスチャンスを感じています」



今回の訪問先
上越市立大島小学校
(新潟県上越市)

YAMAHA Information



六甲アイランドスポーツ・健康施設「デカパトス」がオープン

7月1日、神戸市東灘区向洋町(六甲アイランド)にスポーツ・健康施設「デカパトス」がオープンし、神戸市関係者や、同地区自治会関係者など70名が参列し、神事やオープニングセレモニーが行われました。

オープン当日はあいにくの雨模様となりましたが、全天候型の屋根を備える同施設内のフットサルコートでオープニングセレモニーが行われ、テープカットと神戸市消防音楽隊のファンファーレ演奏、そして地元幼稚園児100名の拍手で祝福しました。

セレモニーに続いて、オープニングイベントでは地元神戸で人気のアカベラ女性グループのコンサートが回復をみせた六甲アイランドの青空のもとで行われ、当日の無料入場サービスもあつて2000名を超える来場者でに



ボディスライド、リバーライドの2つが楽しめるウォーターライダー

造波プール



造波プール

ぎわいました。

翌日には水の道化師トウリトネスのパフォーマンスショーが開催され、造波プールをステージに観客の笑いを誘いました。

プールゾーンは、造波、流水、ウォーターライダーなどのレジャー志向のプールと、せせらぎやミスト、噴水などの水とのふれあいを演出するゾーンが一体となった構成で、小さな子どもから大人までが日常を忘れゆくりと過ごせる水の空間になっています。

プールとともに「デカパトス」を構成する、フットサルコート「セレン6・a-i」(ロクアイフットサルクラブ)は3面の内2面を全天候型コートとし屋根が設けられ、イタリア製の人工芝、土にかわる合成樹脂チップ、コートごとの更衣室などで最高の環境を完備しています。

また、インラインスケートの世界大会「X games」のチャンピオン・安床ブラザーズのホームでも

ある「g・Skates Park」は、アクション・スポーツの本場アメリカの設備と同水準のハーフパイプ、国内では珍しいスクエアポウルなど、初心者からプロ競技者までをサポートしています。プールゾーンと一体化した施設として、地域独自のスポーツコンプレックスを形成しています。



隣接するマリンパーク駅



子どもプールのウォータープレイシステム

全自動で水中清掃 新型「プールクリーナー」を発売

6月、水中でプールの床や壁面を清掃する、新型「プールクリーナー」が2機種発売されました。清掃は、自動モードとリモコンによるマニュアルモードの2種類が選べ、自動モードでは、プール使用後水中にセットすれば床面と壁面にももってプール汚れやゴミを取り除きます。

25メートルプール対応の「ダイナミックプロX」は、小型プールから25メートルプールまで形を選ばず、全てのプールに対応可能です。また、12メートルプール対応の「プラスバッテリー」は、コードレス仕様で様々な形状の小型プールに対応できます。

小型・軽量設計で移動やセットも扱いやすく、工具不要のワンタッチ構造で、フィルター清掃も簡単など、充実の機能が清潔で安心なプール環境をサポートします。



ダイナミックプロX(左)とプラスバッテリー(右)。後ろは標準装備の移動用キャディ

東宮御所にワイワイプールを納入



東宮御所に納入されたものと同型のワイワイプール。(大きさなど詳細は異なります)

5月下旬、宮内庁を窓口に赤坂御用地内の東宮御所にワイワイプールの基を納入しました。

東宮御所には、今までも74年(昭和49年)頃に造られた鉄製のプールがありました。老朽化が進み、現在は使用が難しい状態となっています。

ワイワイプールは、ステップの形状やラダーハンドル、排水性能など毎日の使いやすい工夫を追加した最新の据え置き式プールです。納入したプールは、敬宮愛子内親王が使用される予定です。

第8回秩父宮記念スポーツ医・科学賞 にチーム北島、宮下充正先生ら

6月22日、第8回秩父宮記念スポーツ医・科学賞(財団法人日本体育協会主催)の表賞式が都内で挙行されました。

この中で発表・表彰された奨励賞には、「高地トレーニング医・科学サポート研究班(代表/青木純一郎氏)と、「北島選手を中心とした競泳選手への医・科学サポートチーム(代表/岩原文彦氏)が受賞しました。

奨励賞は、スポーツ医・科学の研究と発展に貢献し、普及発展、競技力向上に顕著な実績をあげたもの、あるいはグループを対象とし、今回受賞された高地トレーニングの研究スタッフには、本誌でおなじみの宮下充正放送大学教授や、01年のヤマハスポーツ文化フォーラムにご出演いただいた、若吉浩二奈良教育大学教授もメンバーとして参加し受賞されています。

お台場冒険王に特設プール今年も ウォーターボーイズショー'05

東京お台場の特設会場今年もフジテレビの「お台場冒険王」が開かれ、水中パフォーマンスショー「ウォーターボーイズショー」も3年連続で開催されます。

03年を皮切りに毎回進化を続けるショー内容は、今年もさまざまな趣向で冒険王屈指の人気を呼ぶことが予想されます。

ショーの舞台となる特設プールは、今年もヤマハスクール25シリーズが採用され、7月16日から8月31日まで47日間、1日3ステージ無休で行われるパフォーマンスショーを支え、閉幕後に解体撤去されます。



SWIMBITO

「水夢人」

Vol.8
Relay talk

みんなの夢をシンクロさせて 障害者シンクロナイズドスイミングフェスティバルを開催して14年

京都市立深草小学校教諭・全国障害者シンクロナイズドスイミング連絡会会長
京都障害者スポーツ振興会理事

森田 美千代 氏

私がこの活動に関わるようになったのは、小学生から二十歳までシンクロを行ってきたことに加えて、小学校教諭として養護学校に勤務したこと、夫が障害児体育を指導していたことなどがあります。そうした中で82年から始まった京都障害者スポーツ振興会の水泳教室修了者から「もっと泳げる

広がる障害者シンクロフェスティバルの輪
87年の京都国体（全国身体障害者スポーツ大会）をきっかけに始まった「障害者シンクロナイズドスイミングフェスティバル」は今年5月の開催で14回を数えました。第1回当時の出場者は50名でしたが、回を追うごとに出場者も増え、昨年は273名、今年は333名と広がりを見せています。
フェスティバルを継続する中で感じるのは「水のちからはすこい」ということです。毎回行う中でいつも新しい発見がありますね。

PROFILE：森田 美千代（もりた みちよ）
京都市立深草小学校教諭・全国障害者シンクロナイズドスイミング連絡会会長・京都障害者スポーツ振興会理事（2005年6月現在）
小学生のころから踏水会で水泳とシンクロを学び、二十歳までシンクロ競技で活躍。1969年、全日本選手権シンクロナイズドスイミング チーム競技3位
1976年京都市立小学校教諭として採用され、京都市立呉竹養護学校勤務を経て現在に至る。
2002年度京都新聞「社会福祉賞受賞」京都市出身

シンクロは重度障害者を含めた人々にもできる運動です。
障害によつてはプールに浮いたり、足をあげることだけでも大変な人もいます。しかし、チャレンジすることで、練習を通じて自分で考えるきっかけを与え、続けて練習すればできるということを体験できます。大会への出場も「人に見せるという行為」になり、日常生活において「発表する機会」があまり無い障害者にとって大切な目標に

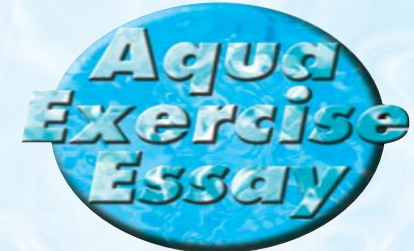
ようになりたい」という声を聞き、泳げない人にもできるシンクロを教えるようになりました。
目標を持って自分の力をみつめる機会づくり
この大会は、参加者の立場に立ったアイデアを盛り込んでいます。
例えば、審査員は踏水会を始めとする国内シンクロ界の第一線にいる方に担当していただいています。これは誉めるだけで終わらず、悪かった点をしっかりと説明し、次の発表への課題にしてもらいたいという考えからです。
また、同じ演目に出場する人の半分までは健常者でも参加可能にし、障害者だけの大会としないようにも考えてあります。最近では障害者のスポーツ参加は珍しくなくなりましたが、一人でがんばれることにも限度がありますし、実際にその競技ができる人は障害を持った方の中でも一部の人です。また、そうしたスポーツに健常者が関わる場合、黒子的な役割となってしまう競技が多いのですが、この大会では同じ立場で参加できます。シンクロ競技ならではのいいところではないでしょうか。
一口に障害といっても実に様々ですが、シンクロは重度障害者を含めた人々にもできる運動です。

プールをさらにたくさんの人との交流の場
毎年5月の第2日曜日にあるこの大会を、1年を通じての目標として考えているようです。子どもたちが「京都に行くこと」を目標に毎月のお金を貯金しているということも聞いていますし、交流の場としても重要な意味があります。
プールでの挑戦が、具体的な目標をもたせ、生活の糧になっていることはすばらしいと思います。
今年も熊本から宮城までの参加がありました。来年は15回の節目の大会でもあるので、この節目の大会にぜひ外国からのエントリーをいただければと願っています。活動の輪が海を越えて広がってくればうれしいですね。



Profile
みやした みちよ（財）日本水泳連盟参与
宮下 充正 放送大学教授・東京大学名誉教授
「子どものスポーツと才能教育」02（大修館書店）
「中高年のためのフットネス・サイエンス」04（大月書店）

私は、初心者に対して、クロールで「ゆっくり泳ぐ」ように指導します。息継ぎしながら25mが泳げるようになったら、泳ぎが終わって息がはずんでいないか、逆にいえば、疲れていないか確認します。そうしたらターンのやり方を教えます。
次にそのような泳ぎで50mを泳ぐようにしていきます。50m泳いでも息が切れず、心拍数もそれほど上がらなければ、100mを、さらに200mを、そして400mを続けて泳ぐように指導していきます。息があがらない、ゆっくり泳ぐ、C.P.G.が身につくまで25mが泳げるようになれば、400m続けて泳ぐことは容易になります。それは、その泳ぎが自動化されるからです。次の段階として、スピードを上げての泳ぎの指導に移ります。心拍数が高すぎれば危険ですし、直ぐ疲れてしまいます。逆に、心拍数が低すぎれば、効果は薄れます。スピードの違うC.P.G.が身につけば、呼吸循環機能の向上、そして、心臓血管系疾病の予防のための水泳が心拍数を目安に実践できるのです。



水中運動核心論 Teaching 8

presented by 宮下 充正

なによりも練習

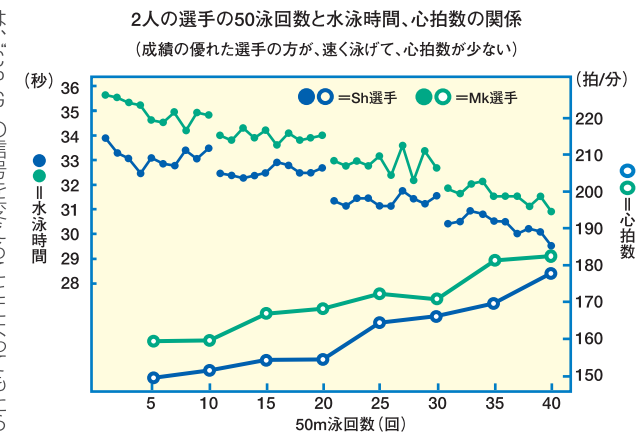
心拍数を目安にいろいろなスピードで泳げるようになる

泳ぎが身についた人では、クロールで泳ぐように思えば、左右の腕や脚は自動的に順序良く動き、泳ぎ続けられます。自動的に腕や脚が動くためには、「このように泳ぎなさい」という神経系からの指令が必要で、筋肉に対して順序良く泳ぎなさい、という指令が組み込まれた。中枢パターン生成器（以下CPG=Central Pattern Generator）が形成されていくと、それが繰り返して指令を発するわけです。

練習せよにほびきなげうごころな泳ぎ
完成されたCPGはそれぞれの筋肉に活動するようという指令を、時間を置いて次々と発信します。仮にクロールのキックを考えて見ましょう。キックには主として股関節と膝関節を屈伸させる4つの筋群が活動に参加します。そのため、CPGは、股関節を屈曲させる、膝関節を伸展させる、股関節を伸展させる、膝関節を屈曲させるという指令を順次発するのです。そのとき反対側の脚の動きは順番が逆になっているのですが、これは意識しなくても反射的に調整されるのです。

習い始めた人の泳ぎを見ると、腕や脚を力いっぱい動かしています。というのは、練習を始めたばかりでは、CPGからただ一つの信号しか

発信できないので、同じようにしか泳げないといえるのです。それが練習を重ねていくと、CPGから違った信号を発することが身につく、泳ぎ方を変えて泳げるようになるのです。
例えば、60秒ごとに全力の70%、80%、90%、95%の力で50m泳ぐのを10回反復しなさいという課題を与えられると、泳ぐ練習を重ねたトップレベルの水泳選手は、それぞれの10回を一秒以内の速さで泳ぐことができます（図1）。このように、やや速く泳ぐ、とか、かなり速く泳ぐ、



は、CPGの信号を変えていくことによって見られるのがよいと思われれます。そして、CPGのいくつかが違った発信、例えば、ゆっくり泳ぐ、速く泳ぐ、かは、大脳からの指令によって選択されるのです。