

プーリナー・ギムナスティック

都留文科大学初等教育学科助教授 柳 宏

「ヴァッサー・ギムナスティック (Wasser Gymnastik)」という言葉は「水」のドイツ語でWasserは「水」、Gymnastikは「体操」という意味です。すなわち「Wassar Gymnastik」とは「水の中で行う体操」のことです。日本では「水中体操」と呼んでいます。

私が初めて水中体操に出会ったのは今から八年ほど前のことでした。世界体操祭(ギムナストラダ)をスイスのチューリッヒに見に出かけた時です。当時私は西ドイツのトリム運動に興味を持ち、ギムナストラダ見学後、西ドイツに入りました。トリム公園や児童公園を中心に回りましたが、シュツツガルト市を訪問したとき、地元の体操学校の先生の勧めで市郊外ロイツェにある「クアハウス」に出かけました。クアハウス施設内の「運動プール」で老人達が行っている水中体操に出会いました。時間がくるとインストラクターがプールサイドに立って指導を始めます。私も実際にやってみましたが「水の中で行うストレッチング」といったところが率直な感想でした。

元来クアハウスそのものが治療

施設、森林・遊歩道などのリラック施設、読書・ホビーワークのためのコミュニケーション施設、映画・コンサートホールなどの文化施設、フィットネス施設等が複合した機能を持つ集落のことであり、このような環境の中の運動プールで行われるヴァッサー・ギムナスティックは、実にのんびりとした素朴な運動でした。(近年日本でもクアハウスと称するものがあるが、こちらには誕生していませんが、そのほとんどは温泉を利用した多様な風呂のみであり、ドイツのようなクア施設とはかけ離れたものです。)

ところで、水中体操は何もドイツだけの専売特許ではありません。アメリカでも様々なスタイルの水中体操があり、「Aqua Training Exercise(アクア・トレーニング・エクササイズ)」「Water Exercise(ウォーター・エクササイズ)」「Water Aerobic Dance(ウォーター・エアロビック・ダンス)」等と呼ばれています。

ドイツの水中体操の性格はどちらかというと、治療またはコンディショニングが主ですが、アメリカではスポーツ、健康、美容といったトレーニング的なもので

あります。日本ではこれら両方の性格を取り入れた水中体操が行われているようです。

水の中で行う運動の特徴はなんといっても「浮力」「水の抵抗」が常に身体に影響を及ぼしていることです。それに加えて「推進力」が生まれることも大きな特徴です。このような特徴を考え水中体操をいくつかに分類してみますと、次のようになります。

①水中リズム体操
立位、水平位、斜位等でいつも全身に浮力を感じながらの運動です。陸上では味わえない浮遊感覚による動きの体験です。運動経験の少ない人も軽快な音楽に合わせて楽しく。

②水中トレーニング体操
水を押す、引く、かく、蹴る等の水の抵抗力を利用した運動です。体力づくりを目指した健常者向けの運動です。水中エアロビックスはこの分野です。

③水中リズム遊び
泳ぎを習得するための補助的な水中運動です。遊んでいるうちにいつの間にか泳げるようになるかな。

④水中ストレッチ体操
陸上よりもストレッチ効果はかなり大きくなります。

真夏のプール。泳ぐだけでなく、軽快な音楽に乗って水中体操を楽しみませんか。

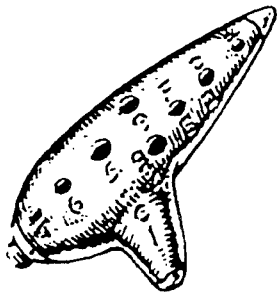
都留文科大学市民公開講座

「親子でオカリナ等の焼き物を作ってみよう」

親子一緒に、粘土をこねてオカリナや箸置き、動物のミニチュア、ぐいのみ、お皿などに成形し、窯に焼いて素焼きをしてみよう。次には、色とりどりのうわ葉をかけて本焼をし、自分で作ったオカリナを吹いてみよう。

期 間 9月8日・10月27日・11月17日の日曜日、計3回
講 師 都留文科大学教授 安宅正路 有村祐輔 都留文科大学助教授 中村和雄
対 象 小学校四年生以上の親子 (やむを得ない場合は兄

参加費 2000円(一組)
募 集 20組で締め切ります。
申込先 都留文科大学事務局
総務課入試広報係
☎(43) 4341 内線207
※申込用紙は、大学事務局、市教育委員会、富士女性センターにありますのでご利用ください。



親子ふれあい木工教室

参加者募集

主 催 山梨県林務部ほか
日 時 8月21日(水) 午前9時30分～午後4時 (午前9時集合)
場 所 富士吉田市 恩賜林記念公園
対 象 小・中学生 (親子での参加が原則)
参加費 無料
ただし、材料代として500円
指導者 能力開発センター職員等
表 彰 作品コンクールを行い最優秀賞、優秀賞、ふれあい賞を表彰します。
持 ち 物 昼食、日除け帽、筆記具 (鉛筆・消しゴム等)
申 込 方 法 8月10日まで
武田の杜管理事務所
☎ 0552(51) 8551
※雨天の場合も屋内の会場で行います。