



こいのぼりに願いを込めて

元気っ子TOYAMA応援こいのぼり

富山県総合体育センターでは、こどもの日にちなんで「応援こいのぼり」を、飛込温水プールと正面入口ロビーに掲揚しています。この応援こいのぼりは「元気っ子TOYAMA応援こいのぼり」をスローガンに、スポーツを通して子どもたちが元気にたくましく育てほしいとの願いを込めて、当センターの季節行事として毎年掲揚しているものです。

こいのぼりは5月5日まで掲揚しています。

セルフコンディショニング



自分で身体を整えよう

トレーニングは身体に負荷をかけて体力や筋力を向上させます。その負荷によって筋肉が硬くなったり疲れが蓄積されてくるとトレーニング効果が得られないだけでなく、身体のバランスを崩したり、不調が出てくる事があります。そこで、昨今スポーツ界ではセルフコンディショニング（＝自分自身で心と体をコントロールし最高の状態に整える事）の重要性が唱えられています。セルフコンディショニングで身体の基本的な機能を再学習し、最大のパフォーマンス発揮を目指しましょう。このコーナーでは運動で過剰に短縮した筋肉を緩めバランスを整えることに特化し、簡易的に出来るセルフコンディショニングの方法を各部位ごとに紹介していきます。

セルフコンディショニングを行う時の留意点

- ① 身心ともにリラックス出来る場所で行う。（自分の身体に集中できる環境）
- ② やり過ぎに注意！集中して出来る時間が適切な時間です。やりながらウトウト…しないようにしてください。
- ③ 痛みや違和感があるようなら必ず医療機関を受診しましょう。

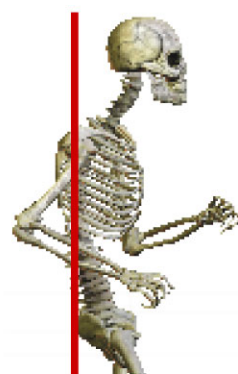
第1回

肩

肩関節とは肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨を含めた広範囲になります。肩甲骨にたくさんの筋肉がついており、それらの筋群が硬くなることで肩甲骨の動き、腕の動きが抑制されてしまい、腕の上げ下げが困難になったり、肩回りに痛みの原因になります。特に利き腕があるため、左右差が生じて身体のバランスを崩す原因にもなるため、セルフコンディショニングで出来るだけ左右差がないようにしたい部位の一つです。

① 姿勢をチェック

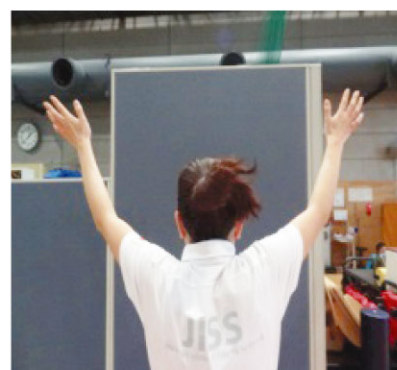
鏡で自分の姿勢を確認。良い姿勢、肩に負担のかからないアライメントは横から見たときに耳の真下に腕の付け根がある姿勢です。肩が前に出たり、頭が前に出ていると肩甲骨の本来の動きが制限されてしまいます。



② 肩の動きをチェック

肩の動きをチェック。

両手を万歳したり、肩を回して左右差が無いのか、上げにくい部分が無いのか、肩がすくんでいないか、肘が伸びるかをチェック。



症状①胸が張れず猫背になり、耳よりも肩が前が出る

考えられる原因：胸筋が硬くなり、前に引っ張られる

対処方法：胸筋のストレッチ

手順

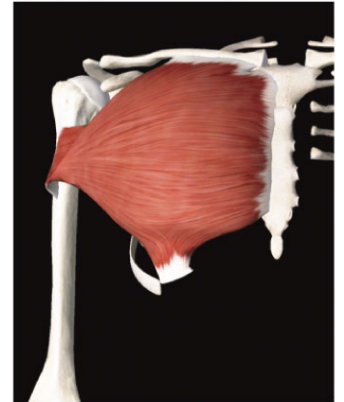
ストレッチポールの上に肩の少し内側を当ててうつ伏せになる。体重をかけながら胸骨から腕にかけて胸筋全体にストレッチポールに当たるように横方向にごろごろ転がす。

ポイント

体重をストレッチポールにかける様にして押し付ける。



▼胸筋



症状②腕を頭上に上げるのが困難

考えられる原因：肩甲骨外側を通る筋肉が張っている

対処方法：広背筋、小円筋、大円筋のストレッチ

手順

肩甲骨の外側（脇腹の肩近く）がストレッチポールに当たるようにして万歳姿勢で寝転がる。体重をかけてストレッチポールを肩甲骨外側沿いに上下に転がし、痛い部分で静止して体重をかける。

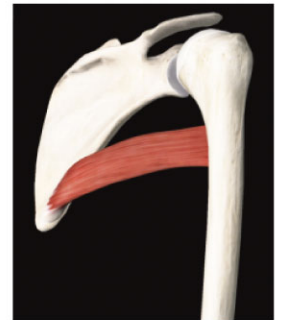
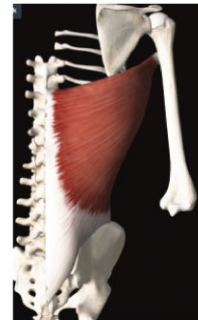
ポイント

首をすくめないように肩を下に下ろして動く。腰が反らないようにお腹に力を入れておく。



▲広背筋

▲小円筋



肩の動き改善エクササイズ

手順

腰が浮かないように腹部に意識しストレッチポールに仰向けになる。ゆっくりと腕を頭上に上げていき、万歳の姿勢から、床から肘と手を離さないようにしながら肘を曲げて下ろしていく。

ポイント

肩甲骨と肩関節を動かし、胸椎や骨盤が動かないように固定する。肩に力みが出て首をすくめないように首を長くするイメージで肩関節を大きく動かす。



5月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。
また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

【4/20現在】

■ 大アリーナ

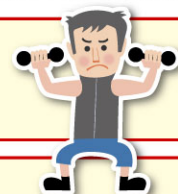
3(水) 富山県トランポリン競技選手権大会
3(水) 笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦(準備)
4(木)~6(土) 笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦
7(日) 中部日本卓球選手権富山県予選(ジュニア)
13(土) 中部日本卓球選手権富山県予選(一般)
13(土) 富山県スポーツフェスタ開会式(準備)
14(日) 富山県スポーツフェスタ開会式
14(日) 富山県民スポレク祭体験部門
19(金)~21(日) 北信越学生ハンドボール春季リーグ
27(土)/28(日) 富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会

■ 中アリーナ

3(水) 笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦(準備)
4(木)~6(土) 笹本杯争奪北信越大学バスケットボール春季リーグ戦
7(日) 富山県ダブルス卓球大会(ラージの部)
13(土) 富山県民スポレク祭トランポリン競技
13(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
14(日) 富山県スポーツフェスタ開会式
14(日) 富山県民スポレク祭体験部門
19(金)~21(日) 北信越学生ハンドボール春季リーグ
25(木) 富山県総合教育センター初任新規採用教員研修会
27(土)/28(日) 富山県高等学校総合体育大会バスケットボール競技会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(木)/5(金)/6(土)/21(日)の〈8:00~19:00〉 7(日)/13(土)/28(日)の〈8:00~17:00〉
14(日)の〈8:00~16:00〉 19(金)/20(土)/27(土)の〈8:00~21:00〉



☆☆5月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

【大アリーナ】11(木)/25(木)〈18:00~21:00〉

※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

■ 小アリーナ

スポーツラウンジ改修工事のため使用できません

■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

7(日)/9(火)は「県民ふるさとの日」のため無料開放いたします。
(トレーニング室のみ)

開館時間 7(日)9:00~19:00/9(火)9:00~17:00

■ 測定室

1(月) (夜)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
4(木) (午前)富山第一高校スキー部
12(土)/14(日)/21(日)/29(土)
(午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
17(水) (夜)Pleasure of Sports
18(木) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
20(土) (夜)富山県スキー連盟アルペンスキー中学

■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 50m温水プール

富山県水泳連盟競泳合宿のため

3(水)~5(金)/7(日)

一般開放時間は〈11:30~16:30〉となります

6(土) 一般開放時間は〈11:30~16:00/18:00~20:00〉となります
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ 飛込温水プール

3(水)~5(金) 富山県水泳連盟水球小学生育成練習会
20(土)/21(日) 富山県水泳連盟シンクロ国体強化練習会
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
セミナーシンクロナイズドスイミング(月)(水)(木)〈17:00~18:30〉

■ 宿泊

3(水)~6(土) 富山県水泳連盟競泳
13(土) 堀川スポーツ少年団

■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

【5月の休館日…2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇
平日/土曜 9:00~21:00
日曜/祝日 9:00~19:00

※ただし温水プールおよびスポーツサウナは
平日 14:00~20:00
土曜 10:00~20:00
日曜/祝日 10:00~18:30

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に、日体協公認
スポーツドクターがアドバイスいたします!

● 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 5月6日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

● 内科系スポーツ障害相談日(無料) 5月13日(土)/20(土)14:00~16:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

● 呼吸循環器系機能測定日(有料) 5月13日(土)/20(土)14:00測定開始 (一般1,050円/児童520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)

スポーツパレス便り No.361 平成29年4月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL : <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail : palace@sportsnet.pref.toyama.jp