

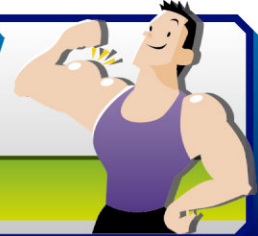


「生涯スポーツ社会」の実現と「元気とやま」の創造を 富山県スポーツフェスタ★総合開会式

富山県総合体育センター大アリーナで5月14日(日)、平成29年度富山県スポーツフェスタの総合開会式が、大会に参加する137団体の代表者をはじめ来賓や観客あわせて約2000人が集まり、盛大に開催されました。富山県スポーツフェスタは、子どもから高齢者まで、トップアスリートからスポーツ・レクリエーション愛好者までの幅広いスポーツ指向に対応したスポーツ大会を開催することにより、県民のスポーツへの関心を深め、スポーツ人口の拡大と運動習慣の定着化及び競技力の向上を図るとともに、県民一人ひとりの目的、好みに応じてスポーツを楽しむ「生涯スポーツ社会」の実現と「元気とやま」の創造に寄与することを趣旨とし、「県民体育大会」「県民スポーツ・レクリエーション祭」「県スポーツ少年団競技別総合交流大会」「総合型地域スポーツクラブ祭」等で構成される総合的なスポーツ大会です。式典では国旗掲揚、優勝旗・優勝杯返還、優秀選手・優秀団体紹介が行われ、大会会長である石井隆一富山県知事が開会の挨拶をし、「参加者が9万人を超えるこの大会が今年も大いに盛り上がるものと期待したい」「日頃の練習の成果を存分に発揮され、心に残る素晴らしい大会にしてもらいたい」と、選手を激励しました。その後、各団体を代表して、村上堅信さん(滑川高校ウエイトリフティング部)、菅原盛康さん(立山剣道学園スポーツ少年団代表指導者)、西田貴子さん(NPO法人おおしまスポーツクラブ)、天野陽芽花さん(砺波南部スポーツ少年団)が力強く選手宣誓をしました。また、開会前に、NPO法人富山県ダンススポーツ連盟ジュニアサークルのみなさんがダンスを披露したほか、「富山県警察音楽隊」のみなさんがウエルカム演奏や式典の演奏を担当するなど、式を盛り上げました。



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2回

腰背部

前回紹介した肩関節から肩甲骨を介し、背中、腰部へと筋群は連結していきます。腰背部の筋群が機能しない事で背骨のアライメントが破綻し姿勢が崩れて、腰痛などの原因になる事があります。

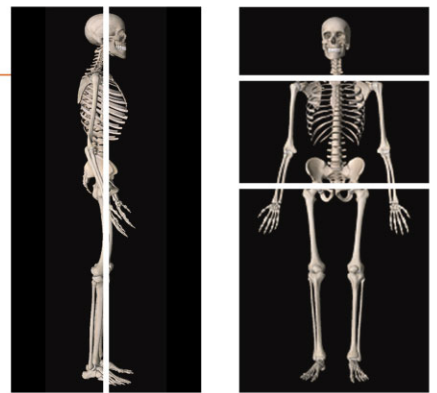
背骨は緩やかなカーブを作って上体を支えています。そのカーブは筋群によって支えられており、重力に負けないように保たれています。トレーニング負荷だけではなく、日常生活、立位でいる事自体で毎日使われている腰背部の筋群は定期的にコンディショニングでケアをしてください。

姿勢をチェック

鏡で自分の姿勢を確認

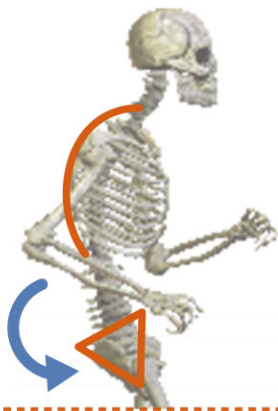
チェック ①横から見たときに耳、肩、股関節、膝、足（くるぶし）のラインが地面に対して垂直。

チェック ②前から見たときに左右の肩、左右の腰の位置が地面に対して平行である。



✗ 猫背姿勢（背中が丸く、骨盤が後傾）

✗ 反り腰（背中が反って骨盤が前傾）



症状①猫背姿勢（背中が丸く、骨盤が後傾）

考えられる原因：背骨を支える筋群の筋力が低下し、背骨回りの筋群が常に伸びきっているため。

対処方法：胸椎の伸展ストレッチ

手順

(1)肩甲骨の少し下にストレッチポールが来るようにして寝転がり、手と肘を身体の前で合わせ腹部をしめる。

(2)肘を曲げたまま手を頭上に上げて上体を開く。

(3)上体を開いた姿勢で肘を伸ばして静止。

※できる様になったら(3)の姿勢で膝をそろえて膝を左右に倒す。

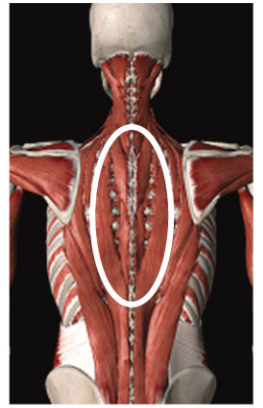
ポイント

肩だけの動きにならないように上体をしっかり開く。

腹部が抜けて反らないように注意する。



▼背中筋群



症状②骨盤／肩の高さが左右違う

考えられる原因：腰部の筋肉がどちらかが収縮している

対処方法：腰部筋のストレッチ

手順

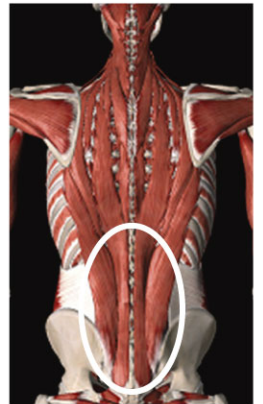
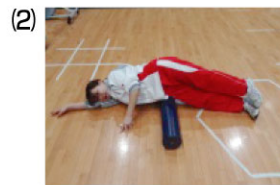
(1)肋骨と骨盤の間に、ストレッチポールが来るようにして寝転がる。

(2)ストレッチポールに背中筋が当たるように押し付けながら身体を横にごろごろ転がす。痛いところで静止し、脚を伸ばす。余裕があれば上の手も上に上げて伸ばす。

ポイント

肋骨や骨盤に体重を乗せないように注意。

痛みがなければ無理をせずに徐々に体重をかけていく。



背骨の動き改善エクササイズ

①キャット&ドッグ

手順

(1)四つん這い姿勢を作り、耳からお尻までをまっすぐにする。

(2)ゆっくりと背中に力を入れながら骨盤を前に倒し、肩甲骨を引き寄せる。

(3)おへそを天井に近づけるようにしてお腹に力を入れながら骨盤と腰部を丸めていく。

ポイント

力を抜くのではなくて力を入れながら反対を伸ばしていく。

呼吸を止めずにゆっくりと動作する。動きの中心は背中ではなく、骨盤と肩甲骨になるように腹部の力は抜かない。

②サイドベント

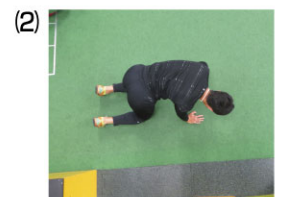
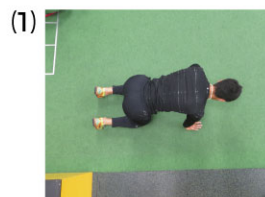
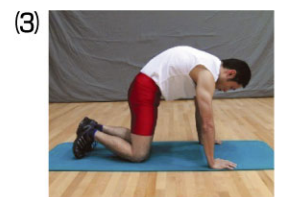
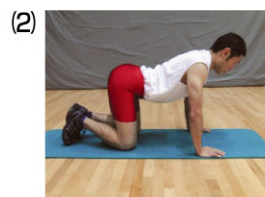
手順

(1)四つん這い姿勢を作り、耳からお尻までをまっすぐにする。

(2)肩とお尻の高さを変えないようにして右肩と右お尻をできるだけ近づけていく。反対側も行う。

ポイント

右肩と右お尻を近づけるが、左のお尻が左へ移動して行かないようキープする。



6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。

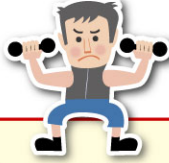
【5/20現在】

■ 大アリーナ

3(土)/4(日) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技
5(月) 富山県高等学校総合体育大会卓球競技
10(土) 富山県卓球協会国体候補選手一次選考会(少年)
10(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
11(日)/18(日) 全日本バスケットボール選手権大会富山県予選
16(金)/17(土) 富山市中学校選手権大会バドミントン競技
22(木) 富山県教育委員会保健体育課中・高体育実技指導者講習会
23(金) 富山県スポーツ少年団交流大会開会式(準備)
24(土) 富山県スポーツ少年団交流大会開会式・卓球競技
25(日) 2017少林寺拳法富山県大会

■ 中アリーナ

1(木) 富山県教育委員会保健体育課水泳指導者講習会
3(土)/4(日) 富山県高等学校総合体育大会バレーボール競技
10(土)/11(日) 富山県フェンシング協会スポーツ道場
11(日) 富山県スポーツ少年団交流大会抽選会
16(金) 富山市中学校選手権大会新体操競技
29(木) 富山県総合政策局スポーツ振興課スポーツ施設等安全管理者講習会



※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(土)/11(日)/16(金)/17(土)/18(日)/24(土)の〈8:00~17:00〉 4(日)/25(日)の〈8:00~16:00〉
5(月)/10(土)の〈8:00~18:00〉 23(金)の〈13:00~21:00〉

☆☆6月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※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
【大アリーナ】1(木)/8(木)/15(木)/22(木)/29(木)〈18:00~21:00〉

■ 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

■ 測定室

3(土)(夜)富山県スキー連盟
8(木)/9(金)(夜)Pleasure of Sports
10(土)/24(土)(午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

2(金)/3(土) 富山県水泳連盟競泳
2(金)/3(土) 富山スイミングクラブ東富山
10(土) 富山県フェンシング協会

■ 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

■ 50m温水プール

富山県水泳連盟競泳合宿のため
2(金)一般開放時間は(14:00~17:30)となります
3(土)一般開放時間は(11:00~20:00)となります
4(日)一般開放時間は(11:00~16:30)となります
富山県総合教育センター初任新規採用教員研修会のため
15(木)一般開放時間は(18:00~20:00)となります
富山県民体育大会水球競技のため
24(土)一般開放時間は(18:00~20:00)となります
29(木)富山県総合政策局スポーツ振興課スポーツ施設等安全管理者講習会
セミナー水泳ジュニア(月)/水/土(18:00~20:00)

■ 飛込温水プール

17(土)/18(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〉

■ 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

【6月の休館日…6(火)、13(火)、20(火)、27(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) 6月3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) 6月10日(土)/24(土)14:00~17:00

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) 6月10日(土)/24(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.362 平成29年5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

