



富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会開会式

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会開会式が6月24日（土）、富山県総合体育センター大アリーナにおいて開催されました。この交流大会は、富山県スポーツフェスタの交流部門として、6月24日と25日を中心会期に7月2日まで、全12競技種目に計2403人の団員が参加して実施される盛大な大会です。式に先立ち、大会プラカードを手にした窪結奈さん（氷見市湖南スポーツ少年団）を先頭に、サッカー、卓球、軟式野球に参加する625名の団員と指導者らが入場行進を行いました。続いて西野博翔さん（石動埴生スターズスポーツ少年団；小矢部市）がスポーツ少年団本部旗を北東俊夫大会長に手渡したあと、団員を代表して五社暁大さん（万葉ストロンガーズスポーツ少年団；高岡市）、中川小百合さん、赤尾飛市朗さん（いずれも山室校下スポーツ少年団；富山市）、能村祐衣さん（大谷サッカースポーツ少年団；小矢部市）、寺島嵩さん（桜井サッカースポーツ少年団；黒部市）の5名が、スポーツ少年団団員綱領を宣誓しました（写真）。

なお、開会式終了後、同センターで卓球競技が開催され、先頭で入場行進した窪結奈さんが、小学5・6年生女子の部でみごと優勝しました。

50m温水プール 夏期営業時間のお知らせ

期間 7月21日（金）～8月31日（木）

時間 〈平日／土曜〉 10：00～20：00

〈日曜／祝日〉 10：00～18：30



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3回

股関節（臀部）

股関節とは骨盤と大腿骨（太ももの骨）をつなぐ関節の事を指します。大腿骨の端にある臼状の骨が骨盤にはまっており、広い可動域を持つ関節で、たくさんの小さな筋肉によって立位時の体重や動きを支えています。小さな筋群が過剰に使われたり、もしくは長時間座位姿勢でいる事などで硬くなり、股関節の動きを制限してしまう事があります。骨盤には腹部、背部、臀部、脚の筋肉と比較的大きな筋肉がついており、まさに人の身体のエンジンとなる場所ですが、小さな筋群の不調により、その機能が発揮できなくなってしまう事があります。股関節の動きを良くすることで大きな筋群の力が発揮出来る様にセルフコンディショニングをしてください。

股関節の動きをチェック

- ① 仰向けに寝転がり、両足を伸ばして足の開きに左右差がないかチェック。
- ② 次に両足裏を合わせて地面から膝の高さに左右差がないかチェック。
- ③ 仰向けに寝転がり、片膝を抱えて膝を内・外に回し引っかかりがないか、お尻回りで突っ張らないかチェック。
- ④ うつ伏せになり膝を90°に曲げて足を内側外側に倒し、動きに左右差がないかチェック。



- ⑤ 横向きに寝た状態で骨盤の下にタオルを置いて少し段差を付ける。上の足を45°持ち上げ、力を抜いたときに膝と足が下にストンと落ちるかチェック。



症状①股関節の開きに左右差がある

考えられる原因：臀部の外旋筋群が硬くなり外側に引っ張られている

対処方法：(臀部) 外旋六筋のストレッチ

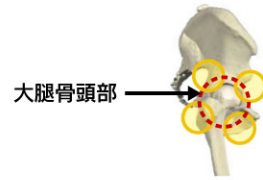
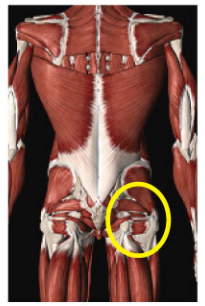
手順

(1) テニスボールを右の図の○の部分より少し横に入れて寝転がる。膝を曲げて上下に移動し、ボールがお尻にくい込むように体重をかける。

(2) 骨の周りをテニスボール一個分ずつ移動しながら繰り返す。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。体ごと動かすのではなく、小さな動きで大腿骨の出っぱり（大腿骨頭部）をしっかり動かす。



症状②横向きになった時に上の足が下りてこない

考えられる原因：太もも横の筋（大腿筋膜張筋、腸脛靭帯）の緊張

対処方法：大腿筋膜張筋、腸脛靭帯のストレッチ

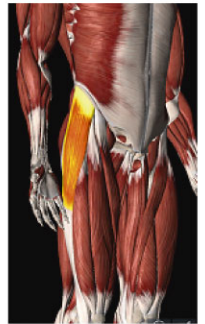
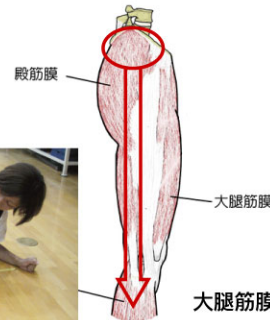
手順

(1) ストレッチポールに横向きで寝転がり、右の図の○の位置から順に膝まで転がしていく。

(2) 痛いところで体重をかけて体を前後に体重をかけながら転がしたら次に膝を屈伸させる。

ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。転がす時もストレッチポールに体を押し付けるようにして体重をかける。



大腿筋膜張筋+腸脛靭帯

股関節の動き改善エクササイズ

耳、お尻、くるぶしが一直線になるように横向きに寝転がる（図1）

level 1. ゆっくり上の脚の膝を真上に向け、ゆっくり戻す（10回）



level 2. ゆっくり上の脚を平行に上げ、ゆっくり戻す（10回）



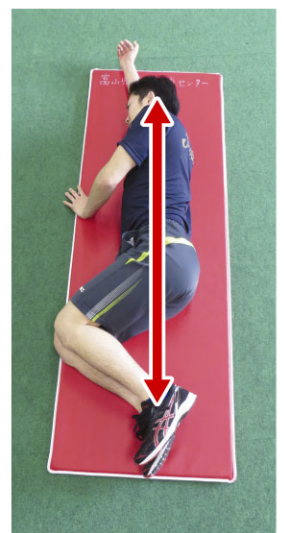
level 3. 上の脚を30cm程度持ち上げた状態で、level 1.の動きを行う（10回）



ポイント

上脚を動かした時に下脚が床から離れたり、腰の向きや上体の向きがずれないように固定して行う。

図1



7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。

[6/20現在]

■ 大アリーナ

- 1(土)/2(日) 富山県スポーツ少年団交流大会(バレーボール)
- 8(土) 北陸地区国立大学体育大会バレーボール競技
- 9(日) 天皇杯・皇后杯全日本6人制バレーボール富山県予選会
- 16(日) 富山県シクロナイズドトランポリン競技選手権大会
- 17(月) 富山県中学校総合選手権大会体操競技
- 22(土) 富山県民体育大会卓球競技(二部/三部)
- 23(日) 富山県民体育大会バレーボール競技(二部一般男女)
- 26(水) 富山県教育委員会保健体育課小学校体育実技指導者講習会
- 29(土) 日本バレーボール協会公開セミナー2017年バレーボールミーティング
- 30(日) 富山市ビーチボール協会会長杯ビーチボール大会

■ 中アリーナ

- 1(土) 富山県スポーツ少年団交流大会(バレーボール)
- 9(日) 天皇杯・皇后杯全日本6人制バレーボール富山県予選会
- 15(土)~17(月) 北信越青少年武道銃剣道錬成大会
- 22(土) 富山県民体育大会バスケットボール競技(二部)



※ランニング走路が利用できない日、および時間 1(土)の〈8:00~18:00〉 2(日)の〈8:00~15:00〉
8(土)/9(日)/22(土)/23(日)/29(土)/30(日)の〈8:00~17:00〉 17(月)の〈8:00~16:00〉

☆☆7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】6(木)/13(木)/20(木)/27(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

- 19(水)/27(木) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

■ 宿泊

- 1(土) 富山県ハンドボール協会
- 10(月)~18(火) 東京ドームスポーツ
- 10(月)~16(日) スウィン大教スイミングスクール
- 15(土)/16(日) 富山聴覚総合支援学校卓球部
- 15(土)/16(日) 富山県銃剣道連盟
- 22(土) 富山県小学生陸上
- 23(日) 富山工業高校陸上部
- 23(日)~26(水) 富山県水泳連盟水球
- 26(水)~30(日) 東邦高校水泳部
- 28(金)/29(土) 入善高校テニス部
- 30(日) 富山南高校テニス部/富山南高校女子バドミントン部

■ 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

■ 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

- 東京ドームスポーツ/スウィン大教スイミングスクール合宿のため
- 10(月)/12(水)/14(金) 一般開放時間は(13:30~15:30/18:00~20:00)となります
- 16(日) 一般開放時間は(11:30~16:00)となります
- 17(月) 一般開放時間は(11:30~18:30)となります
- 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業のため
- 15(土) 一般開放時間は(10:00~13:00/18:00~20:00)となります
- 北信越高等学校総合体育大会水球競技のため
- 21(金)~23(日) 一般開放時間はありません
- 富山県水泳連盟水球国体強化合宿のため
- 24(月) 一般開放時間は(12:00~15:00/18:00~20:00)となります
- 26(水) 一般開放時間は(12:00~14:30)となります
- 27(木) 一般開放時間は(11:00~14:30)となります
- 7(金)~10(月) 山梨学院大学水泳部合宿
- 26(水)~31(月) 東邦高校水泳部
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

50m温水プールおよびスポーツサウナ夏期営業時間のお知らせ

【期間】7月21日(金)~8月31日(木)

【時間】(平日/土曜)10:00~20:00 (日曜/祝日)10:00~18:30

■ 飛込温水プール

- 1(土)/2(日) 富山県水泳連盟シクロ国体強化練習会
- 21(金)~23(日) 北信越高等学校総合体育大会水球競技
- セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
- セミナーシクロナイズドスイミング(月)(水)(木)〈17:00~18:30〉

【7月の休館日…4(火)、11(火)、18(火)、25(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

※夏期営業時間については上記のとおり

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) 7月1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

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.363 平成29年6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

