

目指せ  
インターハイ上位入賞

# 水球

北信越高等学校選手権水泳競技大会  
兼 日本高等学校選手権大会水泳競技大会予選会



7月22日と23日、富山県総合体育センター温水プールにて北信越高等学校総合体育大会水球競技が開催され、出場した富山北部高校は石川県の金沢市立工業高校に敗れ惜しくも2位となりましたが、8月17日から宮城県で開催される日本高等学校選手権大会（インターハイ）への出場を決めました。富山北部高校にはインターハイでぜひ上位進出を果たしてもらいたいと思います。

みんなでスポーツを応援しよう！

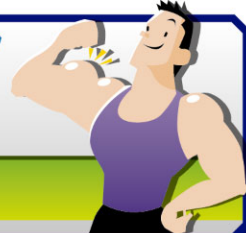
★七夕に願いを込めて★



富山県総合体育センターでは「元気TOYAMAスポーツ応援七夕」を設置しています。この七夕は富山のスポーツや日本のスポーツを応援するとともに、その年の様々なスポーツイベントを盛り上げたいという願いを込めて毎年設置しています。七夕には、この夏の全国高校総体に出場する富山県内の学校や選手への応援メッセージなどが書かれた短冊が飾られています。また、七夕の近くには、短冊に願い事や応援メッセージを自由に書き入れることができるコーナーもあります。七夕がたくさんの短冊で彩られ、みなさんの想いが天高くまで届き、富山県選手が全国で活躍し、富山のスポーツが大いに盛り上がることを願っています。なお、七夕は当センター内2カ所に、8月6日まで設置しています。

# 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

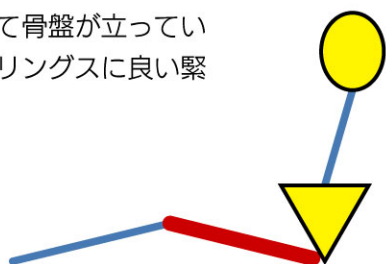
- ① 身心ともにリラックス出来る場所で行う。（自分の身体に集中できる環境）
- ② やり過ぎに注意！集中して出来る時間が適切な時間です。やりながらウトウト…しないようにしてください。
- ③ 痛みや違和感があるようなら必ず医療機関を受診しましょう。

### 第4回

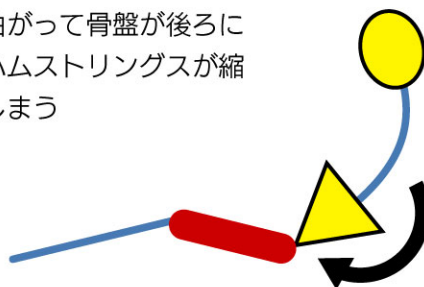
### 太腿後面（ハムストリングス）

太腿の後ろ側のハムストリングスは股関節と膝関節の2つの関節をまたぎ、股関節伸展と膝屈曲動作で使われます。ランニング、ジャンプなど、運動中は常に仕事をしているため疲労が溜まりやすく、肉離れなどの障害や外傷が起きやすい筋肉です。また、ハムストリングスは骨盤の下部に繋がっているため、硬くなると骨盤が動かず、その上の腰部に負担になる事で腰痛の原因になる事があります。また、猫背姿勢で骨盤が常に丸く落ちている姿勢で生活をしているとハムストリングスが緩んだ状態になる事で通常の長さよりも短くなってしまうため、運動をしようとした際に筋肉に負担になります。太腿後面は障害予防のためにもセルフコンディショニングは欠かせない部位です。疲労が溜まる前にしっかり時間をかけてコンディショニングを行いましょう。

背筋が伸びて骨盤が立っているとハムストリングスに良い緊張がある

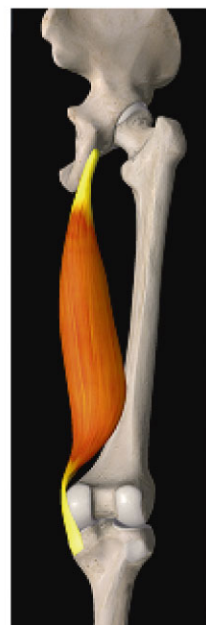


背筋が曲がって骨盤が後ろに落ちるとハムストリングスが縮こまってしまう



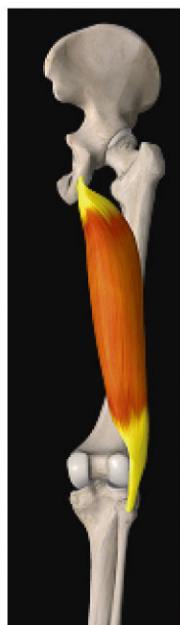
半腱様筋

+



半膜様筋

+



大腿二頭筋

＝ハムストリングス

# 股関節の動きをチェック

- ①長座体前屈：●手順：両足を揃えて膝を伸ばし、長座姿勢を作る。骨盤を立てて背中をまっすぐにして胸を張った姿勢をキープしたまま上体を前に倒していく。
- ②膝伸展：●手順：仰向けに寝転がり、片膝を抱えるようにして胸に向かって引き寄せたら、膝の位置は変えずに膝を伸ばしていく。



- ③耳からお尻までを地面と平行になるように股関節を90度にして前傾し、固定してあるものに捕まる。膝を伸ばしたままで骨盤を立てて腰を出るだけまっすぐにする。



上記のチェックで①つま先が触れない②膝が90°以上開かない、もしくはいつもよりも張りがある③で後ろ腿が突っ張って骨盤をまっすぐに立てる事が出来ない

考えられる原因：ハムストリングスの緊張

対処方法：ハムストリングスのストレッチ

手順

- (1)大臀筋を持ち上げて坐骨（お尻下部の引っ張っている骨）がストレッチポールが当たるようにして座る。後ろに手をつき、バランスを取りながら膝下にポールが来るまでお尻から膝までを上下にロールしていく。

- (2)痛いところで静止して左右に脚を転がし、次に膝の曲げ伸ばしを行う。

●ポイント：背中が丸くならないように背筋を伸ばして行う。転がすときは横に移動させるだけではなく、後ろ腿全体がポールに当たるように転がす。左右差がある場合は片足ずつ行う。

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。



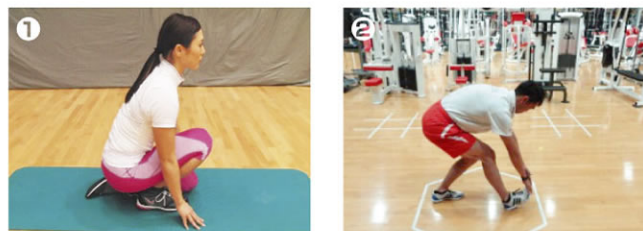
## ハムストリングスの動き改善エクササイズ

手順

- (1)片足を前にしてしゃがみ、前脚のつま先を持つ。背筋を伸ばした姿勢をキープして股関節と膝関節を伸ばして立ち上がれると事まで膝を伸ばしていく。痛みを伴う一歩手前で止まって20秒静止。
- (2)もう一度股関節を曲げてしゃがみ込み、もう一度お尻を上げて立ち上がれるところまで立ち上がって20秒静止。

ポイント

ストレッチ中は背中が丸くならず、お尻を天井に持ちあがるようにして立ち上がる。



# 8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。

【7/20現在】

## ■ 大アリーナ

6(日) VITAちびっ子&シニアふれあいテニス交流会  
7(月)～9(水) 環日本海インターハイ親善交流大会  
11(金) 全日本卓球選手権大会カデットの部富山県予選  
13(日) 富山県体操協会新体操強化練習会  
14(月)～16(水) 富山県卓球協会優秀チーム招聘強化練習会  
20(日) ビーチボールジャパンカップ予選富山ブロック大会  
26(土)／27(日) 富山県中学校体育連盟バレーボール専門部強化練習会

## ■ 中アリーナ

7(月) 環日本海インターハイ親善交流大会  
11(金)／12(土) 富山県バスケットボール協会指導者養成講習会  
13(日) 富山県卓球協会優秀チーム招聘強化練習会  
23(水) 富山県中学校体育連盟新体操専門部強化練習会  
26(土)／27(日) JOCカップ中学バレーボール強化練習会

※ランニング走路が利用できない日、および時間 5(土)の(15:00～18:00) 7(月)／14(月)の(8:00～21:00) 9(水)の(8:00～14:00)  
10(木)の(8:00～18:00) 11(金)の(8:00～19:00) 13(日)／20(日)／26(土)／27(日)の(8:00～17:00) 16(水)の(8:00～16:00)

☆☆8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】3(木)／10(木)／17(木)／24(木)／31(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

2(水) (午後)城山中学校野球部  
6(日) (午前)柔心会  
12(土) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
26(日) (午後)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業  
27(日) (午前／午後)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業

## ■ 宿泊

2(水) 富山南高校男子バドミントン部  
2(水)／3(木) 高岡高校男子テニス部  
2(水)～13(日) 東京ドームスポーツ  
4(金)／5(土)／11(金)～13(日)  
富山県水泳連盟競泳  
9(水) 富山陸上競技協会  
14(月)／15(火) 富山県卓球協会  
16(水)～18(金) 中央大学水泳部  
16(水)～20(日) 枚方スイミングスクール  
19(土) セントラルスポーツ  
19(土)／23(水)～30(水)  
富山県水泳連盟水球  
27(日)～30(水) 山梨学院大学水泳部



## ■ 50m温水プール

2(水)～14(月) 東京ドームスポーツ合宿  
4(金)～6(日)／11(金)～14(月)  
富山県水泳連盟競泳合宿  
14(月)～19(土) 中央大学水泳部合宿  
16(水)～29(火) セントラルスポーツ合宿  
16(水)～21(月) 枚方スイミングスクール合宿  
23(水)～31(木) 富山県水泳連盟水球合宿  
27(日)～31(木) 山梨学院大学水泳部合宿  
上記の期間は一般開放時間が変更になります  
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

11(土)／12(日)／26(土)～31(木)  
富山県水泳連盟シンクロ国体強化合宿  
12(日) 富山県民体育大会シンクロ(三部)  
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

## ■ 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

【8月の休館日…1(火)、8(火)、15(火)、22(火)、29(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  
夏期営業時間です(上記をご覧ください)

## 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) 8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) 8月19日(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) 8月19日(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.364 平成29年7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](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)