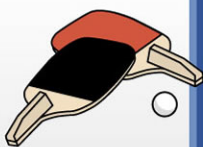


★ ★ スポーツラウンジ リニューアルオープン ★ ★

改修工事中だったスポーツラウンジが9月20日(水)、既存の卓球コーナーとビームライフル(小アリーナ内)に加え、ビリヤードコーナーが新設され、リニューアルオープンします。これを機に、より多くの方々に親しんでいただければと願っております。また、当体育センター利用者だけでなく、隣接する富山きときと空港利用者の新たな憩いの場としての機能も期待されます。利用料金は下記をご参照ください。みなさまのご利用をお待ちしています。

卓球

▶料金
1台30分
100円



ビリヤード

▶料金
1台30分
300円



ビームライフル

▶料金
1人30分
一般 200円 生徒 100円



オープニング記念イベントとして「炎のスポーツフェスタ2017」が開催されます。イベントの内容についてのお問い合わせは、チューリップテレビ営業局内(電話;076-444-8888)まで。

スポーツで健康づくり応援事業

炎のスポーツフェスタ2017

県総合体育センター、空港スポーツ緑地、富山きときと空港
※当日は、駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用下さい。

入場＆参加無料!!

スポーツマンNo.1決定戦でおなじみ!

県内3プロスポーツチームの選手が対決! シヨットガンタッチ

場所/県総合体育センター 大アリーナ
時間/10:00開場 10:30~12:00(予定)

- ダンスチーム・チアリーディング パフォーマンス
- プロチームPRタイム

※試合日程によりチーム・選手が参加できない場合があります。あらかじめご了承ください。

2017年
9/18 月・祝
10:30~15:00
10:00開場

プロチームが指導!
バスケ、野球、サッカー教室
すべての競技を体験!



G.O.W
ダンス教室

スポーツ体験コーナー

- **ビリヤードに挑戦!**
県総合体育センターに新登場!
トリックショットショー&体験教室
- **シヨットガンタッチ**
- バスケボール【ナインフーズ】
- 野球【ストラックアウト】
- サッカー【キックターゲット】

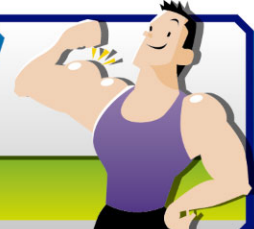
スタンスラリー

広い会場をまわってスタンプを集めよう!
全部集めると、もれなく参加賞や
選手のサイン入りグッズ
などがもらえるよ!!

消防車

消防団の消防車がやってくる!
消防服を着て
記念写真を撮ろう!

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5回

足裏

足の裏には小さな筋肉や膝からの筋肉、腱などが密集しています。また、足の骨は地面への衝撃を和らげるために筋・腱で支えられており、緩やかな縦アーチと横アーチを形成しています。そのアーチ機能が維持できなくなると、足そのものだけでなく膝、腰に支障を起こす原因にもなります。そのため、足に支障が無くても定期的にセルフコンディショニングを行い、アーチ機能を修復しましょう。

① 足裏のアーチのチェック

足の親指から踵にかけて、親指の付け根から小指にかけてそれぞれ半円を描くようにアーチが出来ているか、そのアーチが体重をかけたときに保持出来るかチェックする。



② 足関節、足指の動きをチェック

立膝姿勢を作り、自分の胸で立てている方の膝を地面に近づけるようにして押す。このとき足の裏が突っ張ってきたら足裏の筋群が硬くなっている可能性があるのでコンディショニングを行いましょう。



**症状：内アーチが落ち込み足裏全体が地面につく
または足の裏が突っ張って足関節（足首）が曲がりにくい**

考えられる原因：内アーチを補助する筋肉が張っている

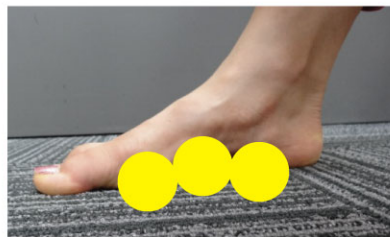
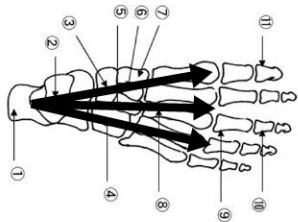
対処方法：足裏筋のストレッチ

手順

踵の下にテニスボールを入れて体重をかける。矢印のように内側、中、外側それぞれテニスボール一個分ずつつま先の方に移動していく。痛いポイントがあれば10~20秒静止し徐々に体重をかける。

ポイント

足の裏をなるべく大きく開いてボールを足全体で包むようにして指と指の間の筋肉を伸ばす。



▼足裏筋群



足関節、足指の動き改善エクササイズ

①足首サークル

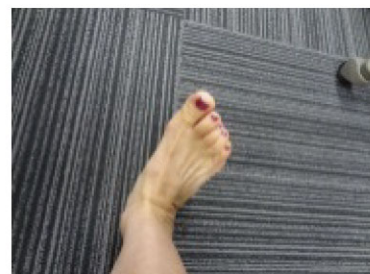
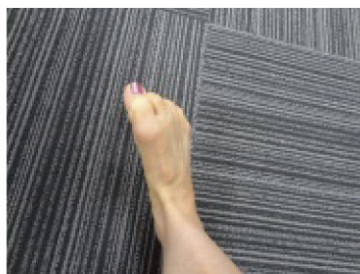
手順

膝は動かさずに、足首を動かして大きな円を描く。

①膝を真っ直ぐに行う

②膝を曲げて行う

①と②を右回り10回、左回り10回。



ポイント

膝は動かないように固定し、どこかだけがスピードアップしたり、カクカクしたりしないようにスムーズに動かす。

指が下に行ったときは指を丸め、指が上に来たときは指を広げるようにして足関節と指全体を大きく動かす。

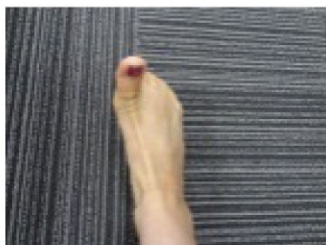
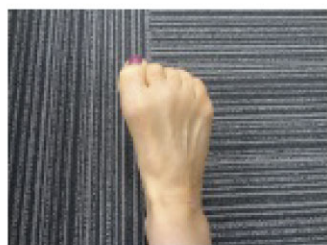
②足指グーチョキパー

手順

足の指を大きく動かし、足指でグーチョキパーを作る。

ポイント

指を大きく動かし、パーの時は指と指との間に隙間が見えるようになるまでしっかり開く。



9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。【8/20現在】

■ 大アリーナ

2(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
3(日) ゼビオカップビーチボール大会
9(土)/10(日) 富山県高等学校秋季大会
兼全日本バレーボール高等学校選手権大会富山県予選
16(土) 全日本卓球選手権大会ジュニアの部富山県予選
17(日) 富山県団体卓球選手権大会
18(月) 炎のスポーツフェスタ2017
23(土) 富山県全国ママさんバレーボール大会2017TOYAMAレディース大会
24(日) きときと富山オープンバドミントン大会
27(水) 富山県カローリング大会
29(金) 富山地区ふれあい育成スポーツ大会
30(土) 北信越レディース卓球選手権大会

■ 中アリーナ

2(土) ハンドボール日本選手権富山県大会
3(日) ゼビオカップビーチボール大会
9(土)/10(日) 富山県高等学校秋季大会
兼全日本バレーボール高等学校選手権大会富山県予選
15(金) 富山県中学校新人大会新体操競技
16(土) 富山県ラジボールダブルス団体卓球大会
17(日) 富山県団体卓球選手権大会
18(月) 炎のスポーツフェスタ2017
23(土) 富山県全国ママさんバレーボール大会2017TOYAMAレディース大会
24(日) きときと富山オープンバドミントン大会

※ランニング走路が利用できない日、および時間

2(土)の〈15:00~18:00〉 3(日)/9(土)/10(日)/16(土)/23(土)/27(水)の〈8:00~17:00〉
17(日)/18(月)/24(日)の〈8:00~19:00〉 29(金)の〈8:00~15:00〉 30(土)の〈8:00~21:00〉

☆☆9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】7(木)/14(木)/21(木)/28(木)〈18:00~21:00〉

■ 小アリーナ

17(日)までスポーツラウンジ改修工事のため使用できません
24(日) 富山県車いす部会〈10:00~12:00〉
25(月) セミナーわんぱくスポーツ〈17:00~18:00〉
30(土) 元気TOYAMAスポーツ文化はつらつ塾〈19:00~21:00〉
セミナーうんどうだいすき(月)〈16:00~17:00〉
セミナーバレイフィットネス(月)〈19:30~20:30〉
セミナーリラックスヨガ(水)〈10:00~11:00〉
セミナーピラティス(木)〈10:00~11:00〉
セミナーヨーガセラピー(木)〈18:00~19:00〉

■ 50m温水プール

1(金)~3(日) 富山県水泳連盟競泳合宿
16(土)~18(月) 木幸グループエリート合宿
17(日) 富山県水泳連盟競泳学童強化練習会
17(日)一般開放時間は〈11:30~16:00〉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(日) 富山県水泳選手権大会シンクロ競技
16(土)~18(月) 富山県水泳連盟水球小学生強化練習会
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

■ 測定室

8(金) (午前)フィールドワーク
8(金) (夜)個人利用
23(土) (午前)ヴィトス株式会社

■ 宿泊

1(金)/2(土) 富山県水泳連盟競泳
2(土)/9(土)/22(金)/23(土)
富山陸上競技協会
9(土) 富山県レクリエーション協会
16(土)/17(日) 木幸グループ

■ 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

【9月の休館日…5(火)、12(火)、19(火)、26(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) 9月2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) 9月9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) 9月9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.365 平成29年8月31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