

★お楽しみ★  
抽選もあるよ!

# スポーツフェスティバル 2017

10/9 体育の日 月

場所

富山県総合体育センター  
富山県空港スポーツ緑地

時間

9時～18時



家族みんなで  
行こう!!



## オープニングイベント

- パレススポーツクラブによる演技発表会  
第1部：Bunnys (チアリーディング) の演技  
第2部：パレスRG (新体操) の演技

## 大会・記録会

- ビームライフル大会 ●水泳フリー記録会
- ふれあいビーチボール交流会

## 施設無料開放

- トレーニング室開放 ●テニスコート開放
- 50m温水プール開放

## 体力測定 & スポーツ相談

- 簡単!健康体力チェック ●トレーニング相談
- コンピュータ体力チェック ●スポーツクリニック

## 動作分析

- フォームチェックプロジェクト～体の動きを見てみよう～

## スポーツ体験コーナー

- すまいる♪ スポーツ～笑顔でスポーツ体験～
- ビーチボール体験広場 ●バンジートランポリン体験
- スポーツなんでも広場 ●ビリヤード体験コーナー
- フィットネスセミナー ●テニスレッスン

詳しい内容は次頁をご覧ください

# スポーツフェスティバル2017 イベント案内

体育の日にバレスで  
さわやかな汗を!!

イベント名	開催時間	イベントの主な内容	参加方法	申込場所等
<b>▼大アリーナ</b>				
オープニングイベント	9:30～9:50	バレススポーツクラブの演技発表会です ※第一部→「Bunnys(チアリーディング)」の演技 ※第二部→「バレスRG(新体操)」の演技	自由にご覧ください	
フォームチェックプロジェクト ～体の動きを見てみよう～ (抽)	10:00～16:00	スポーツリハビリを行う理学療法士が「投げる」「走る」「打つ」などのフォームを撮影し動作分析ソフトを使ってアドバイスします	参加自由	
ビーチボール体験広場 (㊗)	10:30～13:00	みんなで楽しくビーチボールを体験できる広場です 1人でもOK!!		
スポーツなんでも広場 (㊗)	11:00～16:00	トランポリン/スラックライン/スラックアウト/バスケットボール/卓球 など	当日申込 (先着24名) 体育センター 大アリーナ	
バンジートランポリン体験	13:30～15:30	補助器具を体に取り付けることで初心者でも高くジャンプ! 宙返りにもチャレンジできる体験コーナーです ※受付は13時00分から13時30分 大アリーナ内トランポリンコーナーにて		
フィットネスセミナー (抽)	①14:00～14:20 ②14:30～14:50 ③15:00～15:30	①【ピラティス】体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズです ②【ヨガ】人気のヨガで心も体もリフレッシュ! ③【座禅】座禅で心と体に不思議な効果が...	参加自由	
お楽しみ抽選	12:00～16:00	お楽しみグッズがもらえる抽選コーナー(景品が無くなり次第終了)	(抽) 抽選券配布 (㊗) スタンプラリー後、受付で抽選券と交換	
<b>▼中アリーナ</b>				
ふれあいビーチボール交流会	10:00～16:00	気の合った仲間とチームを作りゲームを楽しむ交流会です	事前申込 ※先着30チーム	体育センター 事務室
<b>▼小アリーナ</b>				
チームライフル大会 (㊗)	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	参加者を募集し得点を競います	参加自由	
<b>▼スポーツラウンジ ※内履きシューズをご持参ください</b>				
ビリヤード体験コーナー (㊗)	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	専門スタッフのアドバイスを受けながらビリヤードを体験できるコーナーです	参加自由	
簡単! 健康体力チェック ～ちびっこからお年寄りまで～ (㊗)	①10:00～12:30 ②13:30～16:00	誰でも簡単にできるテストで健康体力をチェックします		
<b>▼トレーニング室 ※内履きシューズをご持参ください</b>				
トレーニング室開放	9:00～18:00	トレーニング室を無料開放します	無 料 (注)小学生は保護者同伴	
トレーニング相談	9:00～17:00	目的に応じたトレーニング方法を専門スタッフがアドバイスします	参加自由	
コンピュータ体力チェック	10:00～16:00	体力測定の結果をコンピュータで診断します ※測定開始時間 1回目10:00/2回目14:00	当日申込 ※受付は開始30分前まで	
スポーツクリニック	14:00～16:00	スポーツ障害やトレーニング方法等のスポーツに関する様々な悩みにスポーツドクターが相談に応じアドバイスします	事前申込 ※当日可	トレーニング室
<b>▼50m温水プール</b>				
50m温水プール開放	10:00～17:30	50m温水プールを無料開放します	無 料 (注)中学生以上で50m以上泳げる方 小学生以下は保護者同伴	
水泳フリー記録会 (抽)	11:00～13:00	あなたの記録を自動計時装置で計測し記録証を授与します	事前申込 ※当日可	温水プール 受付
<b>▼空港スポーツ緑地陸上競技場</b>				
すまいる♪ スポーツ ～笑顔でスポーツ体験～ (㊗)	10:00～16:00	「めざせ!!ホールインワン」「ガチンコ!!ホームラン競争」「ビッグカルタ大会」など楽しい企画が盛りだくさんのみんなで楽しく遊べる屋外広場です	当日申込	陸上競技場
<b>▼空港スポーツ緑地テニスコート</b>				
テニスレッスン	10:00～12:00	テニス協会公認コーチが上達のコツをアドバイスします	事前申込 ※当日可	空港スポーツ緑地 管理事務所
テニスコート無料開放	13:00～17:00	テニスコートを無料開放します	無 料	

お申し込み、お問い合わせ

富山県総合体育センター  
富山県空港スポーツ緑地

富山市秋ヶ島183 TEL.076-429-5455  
URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

富山市秋ヶ島287 TEL.076-429-7129  
URL <http://smilepark.net>

# 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ば必ず医療機関を受診しましょう。

## 第6回

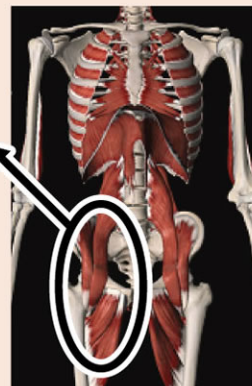
## 股関節前：腸腰筋

骨盤の前（股関節前）には腸腰筋という股関節屈曲する役割筋肉があり、背骨と骨盤を大腿骨に繋げています。この筋肉は特に長時間股関節屈曲姿勢（座位など）でいると縮んで硬くなります。

腸腰筋が緊張して硬く縮んでしまうと骨盤が下に引っ張られ、猫背になってしまい腰痛の原因になります。

縮んだ筋肉を運動などで急激に動かすことで肉離れ等を起こすことがあるので注意しましょう。腸腰筋がうまく働かないと脚を引き上げる事が出来ず、つまずいたり、無理やり脚をあげようとして股関節を捻じってしまい、身体の軸がぶれ、バランスが崩れてしまいます。

腸腰筋 = 大腰筋 + 腸骨筋



### A 腸腰筋の柔軟性をチェック

うつ伏せに寝転がり、片膝を曲げ、踵をお尻に向かって持ち上げる。



### B 股関節の詰まりをチェック

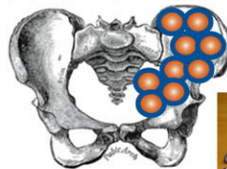
仰向けに寝転がり、片膝を胸に向かって引き寄せる。このときに股関節の前で詰まり感が無いかをチェック。



上記のチェックAで ①股関節が屈曲しお尻が浮いてくる ②チェックBで股関節前で詰まるような感じがある

●考えられる原因：腸腰筋の過緊張 ●対処方法：腸腰筋のストレッチボール

**手順** テニスボールまたはストレッチボールの端を骨盤の内側に押し当てるようにして、うつ伏せに寝転がる。テニスボール・ストレッチボールが置いてある方の手と足を出来るだけ遠くに上と下に引っ張り、床に向かって体重をかけていく。痛いポイントで10～30秒静止したらボール1個分横や中に移動していき、痛み部分のある箇所をはっきりさせ、ストレッチボールでケアしましょう。



**ポイント** しっかりと体重をかけて股関節を開くようにする

# 10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。 【9/20現在】

## ■ 大アリーナ

1(日) 北信越レディース卓球選手権大会  
4(水) 実践倫理宏正会講演会(準備)  
5(木) 実践倫理宏正会講演会  
6(金) B.LEAGUE富山グラウジーズ×西宮ストークス(準備)  
7(土)/8(日) B.LEAGUE富山グラウジーズ×西宮ストークス  
**9(月) スポーツフェスティバル2017**  
13(金) 堀川幼稚園うらんどう会  
14(土) 富山県健康保険ビーチボール大会  
15(日) KNB杯富山県ママさんバレーボール決勝大会  
18(水) 富山県精神障害者レクリエーション大会  
19(木) 富山県老人福祉施設協議会レクリエーション大会ビーチボール競技  
20(金) B.LEAGUE富山グラウジーズ×京都ハンナリーズ(準備)  
21(土)/22(日) B.LEAGUE富山グラウジーズ×京都ハンナリーズ  
28(土)/29(日) 秋季北信越大学バレーボール選手権大会

## ■ 中アリーナ

1(日) 北信越レディース卓球選手権大会  
**9(月) スポーツフェスティバル2017**  
14(土) 富山県バスケットボール協会指導者養成講習会  
15(日) KNB杯富山県ママさんバレーボール決勝大会  
28(土) 富山県建築組合ビーチボール大会  
29(日) 富山県レディースダブルス団体卓球大会



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(日)/14(土)/15(日)/18(水)/19(木)/28(土)/29(日)の(8:00~17:00)4(水)/7(土)/20(金)/21(土)の(8:00~21:00)  
5(木)の(8:00~13:00)6(金)の(17:00~21:00) 8(日)/9(月)/22(日)の(8:00~19:00) 13(金)の(8:00~14:00)

☆☆10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】5(木)/12(木)/19(木)/26(木)〈18:00~21:00〉

## ■ 小アリーナ

2(月)/16(月) ハラウマウロア〈13:30~16:30〉  
**9(月) スポーツフェスティバル2017**  
22(日) 富山県水泳連盟〈9:00~17:00〉  
セミナーうらんどうだいすき(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〉

## ■ 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

4(水)/7(土)/8(日)28(土)/29(日) (午前/午後)富山商業高校陸上競技部  
5(木)/26(木) (午後)富山健康科学専門学校  
**9(月) スポーツフェスティバル2017**  
14(土)/15(日)/18(水)/21(土)/22(日) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業

## ■ 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

富山県高等学校新人水泳競技大会のため  
1(日) 一般開放時間は〈16:30~18:30〉となります  
セントラルスポーツ合宿のため  
6(金) 一般開放時間は〈13:30~15:30/18:00~20:00〉となります  
7(土) 一般開放時間は〈11:30~15:30/18:00~20:00〉となります  
8(日) 一般開放時間は〈13:30~16:00〉となります  
**9(月) スポーツフェスティバル2017**  
日本海マスターズ水泳大会富山のため  
22(日) 一般開放時間はありません  
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

## ■ 飛込温水プール

改修工事のため使用できません

## ■ 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

## ■ 宿泊

4(水) 実践倫理宏正会  
6(金)~8(日) セントラルスポーツ  
14(土) 富山県レクリエーション協会

## 【10月の休館日…3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、31(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇ ※ただし温水プールおよびスポーツサウナは  
平日/土曜 9:00~21:00 平日 14:00~20:00  
日曜/祝日 9:00~19:00 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)** 10月9日(月)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)** 10月14日(土)/21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)** 10月14日(土)/21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.366 平成29年9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)

