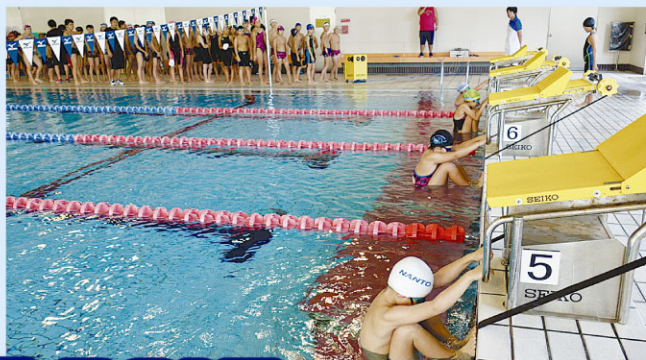


# 体育の日は6000人がさわやかな汗



## スポーツフェスティバル2017 盛大に開催

10月9日体育の日に、富山県総合体育センターと富山県空港スポーツ緑地において「スポーツフェスティバル2017」が開催されました。午前9時30分から大アリーナで行われたオープニングイベントでは、パレススポーツクラブの「Bunnys (バニーズ; チアリーディング)」「パレスRG (新体操)」のみさんが演技発表し、会場を盛り上げました。その後、大アリーナでは「トランポリン」「スラックライン」「ストラックアウト」「ダーツ」「バスケットボール」「輪投げ」「卓球」など、誰でも楽しいスポーツに気軽にチャレンジできる「スポーツなんでも広場」がオープンし、どのコーナーにも大勢の人がつめかけ、順番を待つ長い列ができていました。同じく午後から行われた「ピラティス」「ヨガ」「座禅」などを体験できるフィットネスセミナーには、男女問わず子どもから大人まで多くの人々が参加し、心にも体にも優しいエクササイズを楽しんでいました。そのほかトレーニング室や温水プールが無料で開放されるなど多彩な催しがあり、6000人を超える利用者が会場を訪れ、元気よくスポーツに親しみながら、体育の日にふさわしいさわやかな汗を流していました。

# 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7回

## 大腿前面・前脛

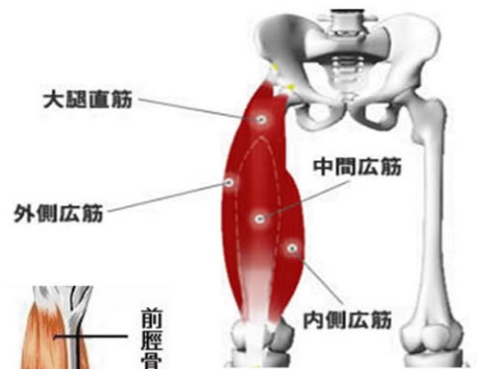
太ももの前は、大腿四頭筋（中間広筋、内側広筋、外側広筋、大腿直筋）という身体の中で大きい筋肉で覆われています。大腿四頭筋はすべての筋が膝関節伸展、さらに、大腿直筋は股関節屈曲にも関わります。立ち上がる、歩く、走る、階段の上り下りなどの日常動作や、スポーツでの踏み込み、ボールを蹴る、ジャンプなどの動作で常に使われている非常に重要な筋肉です。

大腿四頭筋は大腿骨を通り、膝の上を通過してから脛の骨に繋がっています。成長期に起きるオスグット・シュラッター病などは、大腿四頭筋が硬くなるのが原因です。この大きな筋群を痛めるとスポーツだけではなく、日常生活にも支障が出る場合があります。

大腿四頭筋は膝の下の脛骨に付き、その下から始まるのが前脛の筋肉(前脛骨筋)です。この筋肉は足の背屈（足関節からつま先を上を持ち上げる）動作で使われます。この筋肉が張ってくると足関節の可動域が制限され、その分踏み込み動作の時に膝がカバーすることになり、大腿四頭筋への負担にもつながります。小さな筋群で日ごろあまり気になりませんが、コンディショニングをしてみて硬さを実感することが多い筋肉です。定期的にチェックし、足関節可動域に影響が出る前にリセットしたい筋肉です。

### A 大腿四頭筋の柔軟性をチェック

1. うつ伏せに寝転がり、片膝を曲げ、手で足首を持つ。
2. 可能であれば手で引っ張ってかかとをお尻に引き付ける。
3. 可能ならかかとをお尻につけたまま膝を床から浮かす。
4. 同様に反対の足も行う。
5. 前脛の張りに左右差がないかチェック。



### B 前脛骨筋の柔軟性をチェック

1. 正座から片足を立てて座る。
2. 自分の胸で膝を床に向かって押しつける。
3. このとき、下腿の裏側（アキレス腱）が伸びてくるが、足関節の前や前脛で詰まるような違和感が無いかチェック。

前記のチェックAで ①足が持てない ②踵がお尻につかない ③いつもよりも張りがある

考えられる原因：太もも前（大腿四頭筋）の緊張

対処方法：大腿四頭筋のストレッチポール

### 手順

ストレッチポールが骨盤の少し下にあたるようにしてうつ伏せになる。

最初は腰を左右に動かしたりしながらストレッチポールに体重をかけていく。

痛い所があれば静止し、膝を10回屈伸する。ストレッチポールの太さの分移動させながら運動を繰り返す。

膝のお皿まで降りたら膝から骨盤までストレッチポールを動かし、痛みが残っているところがあれば繰り返す。

### ポイント

痛い部分で静止し、体重をかける。膝の屈伸をするときは踵をお尻に向かってまっすぐに曲げる。



前記のチェックBで ①前脛もしくは足関節前で詰まる感じがする ②いつもよりも前脛に張りがある

考えられる原因：前脛骨筋の緊張

対処方法：前脛骨筋のストレッチ

### 手順

片膝を曲げてストレッチポール（テニスボールでも可）に体重をかける。

少しずつ下に移動させながら、足首の屈伸を行う。

足首まで行ったら一度膝まで転がし、痛みが残っているところがあれば繰り返す。

### ポイント

しっかり体重をかけ、脛の骨の外側の筋肉を伸ばす。



大腿四頭筋、前脛骨筋障害予防の為のエクササイズ → スクワット

膝関節の動きが優位になり、重心が後ろになっている状態の時に、大腿四頭筋、前脛骨筋など下肢の前側の筋群がより使われ疲労しやすくなります。下肢全体の筋肉を効率よく使い、必要以上に大腿四頭筋や前脛骨筋に負担がかからないポジションがとれるよう、正しい姿勢でスクワットトレーニングを行いましょう。

### 手順

親指、足裏の小指の付け根、踵の3点に均等に体重が乗るようにして肩幅で立つ。

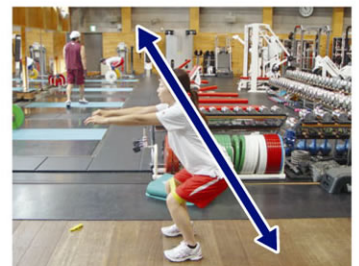
お尻を斜め後ろ方向に突き出すようにして股関節を曲げる。

膝からお尻までが地面に対して平行になるまで下ろし、臀部と足裏で地面を押しながら立ち上がる。

### ポイント

猫背になったりお腹が反ったりしないように、耳からお尻までを一直線にキープする。

つま先と膝は常に前を向き、左右対象にまっすぐに上下する。



# 11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。【10/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 3(金) 富山県高等学校秋季大会バレーボール競技  
兼 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会  
4(土)/5(日) B.LEAGUE富山グラウジーズ×新潟アルビレックスBB  
11(土) 富山県学童体操競技大会  
11(土) 富山県年齢別トランポリン競技選手権大会  
12(日) 富山県障害者スポーツ大会卓球競技会  
16(木) 富山県老人クラブ連合会カローリング大会(準備)  
17(金) 富山県老人クラブ連合会カローリング大会  
18(土)/19(日) 凌雲館幼少年親善剣道大会  
23(木) 富山県高等学校秋季大会バレーボール競技  
兼 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会  
25(土) 富山市学童体操競技会  
26(日) 2017ソフトバレーフェスティバル in とやま  
30(木) 名古屋矯正管区管内矯正職員武道大会秋季剣道試合(準備)

## ■ 中アリーナ

- 3(金) 富山県高等学校秋季大会バレーボール競技  
兼 全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会  
12(日) バスケットボールクラブ選手権大会県予選  
18(土)/19(日) 凌雲館幼少年親善剣道大会  
22(水) 富山県教育委員会保健体育課運動部活動指導者研修会  
25(土) 富山県レディースダブルス卓球大会  
26(日) 2017ソフトバレーフェスティバル in とやま



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(土)/18(土)の(8:00~21:00) 3(金)/5(日)/19(日)の(8:00~19:00) 11(土)/12(日)/23(木)の(8:00~17:00)  
22(水)の(18:00~21:00) 25(土)の(12:00~18:00) 17(金)/26(日)の(8:00~16:00) 30(木)の(13:00~21:00)

☆☆11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】2(木)/9(木)(18:00~21:00)

## ■ 小アリーナ

- 6(月)/20(月) ハラウマウロア(13:30~16:30)  
12(日) 富山県障害者スポーツ大会卓球競技  
セミナーバレーフィットネス(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

- 1(水) (夜) pleasure of sports  
2(木)/9(木) (午後)富山健康科学専門学校  
3(金)/8(水) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
4(土) (午前)きざらぎ会  
6(月)/11(土)/18(土) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
10(金)/11(土) (夜) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
12(日) (午後)OHYAMAスポーツクラブ  
19(月) 興南中学校野球部  
19(日) (午後)リトルウインズ  
25(土) (午前)富山県スキー連盟

## ■ 50m温水プール

富山県中学校選抜体育大会水泳競技のため  
11(土) 一般開放時間は(18:00~20:00)となります  
3(金)~5(日) 富山県水泳連盟競泳強化合宿  
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)(18:00~20:00)

## ■ 飛込温水プール

11(土) 富山県中学校選抜体育大会水泳競技  
11(土)/12(日) 飛込北信越合宿  
26(日) シンクロパジャテスト  
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

## ■ 宿泊

3(金)/4(土) 富山県水泳連盟競泳  
11(土) 富山県水泳連盟飛込  
18(土) 富山県剣道連盟

## ■ 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

## 【11月の休館日・・・7(火)、14(火)、21(火)、28(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) 11月4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) 11月11日(土)/18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) 11月11日(土)/18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.367 平成29年10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)