

# クリスマスデコレーションで華やかに

## ★ 元気TOYAMAクリスマスツリー ★



富山県総合体育センターでは11月25日から12月25日までの期間、当センター正面玄関にクリスマスツリーを設置し、デコレーションやイルミネーションとあわせて彩り、華やいだ雰囲気を出しています。「元気TOYAMAクリスマスツリー」と題したこのイベントは、3月の「スポーツ応援雑」、5月の「元気っ子TOYAMA応援こいのぼり」、7月の「元気TOYAMAスポーツ応援七夕」と並び、当センターの季節行事として毎年開催しているものです。「ゴールドクレスト」という生木を使用したツリーにはキラキラと美しく光る電飾が施され、通りかかる人びとの心を和ませています。

## 年末年始休館日のお知らせ

❁ 12月30日(土) から1月2日(火) は年末年始休館日です。

❁ 12月29日(金) と 1月3日(水) は日曜祝日時間営業となります。



# 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8回

## 身体のバランスを動きながらチェック — マーチング

前回まで体の部位毎にコンディショニングを行い、身体のバランスを整えてきました。まず、自分の硬いところ、動きにくい所を発見し改善した上で、今回からは身体全体を使って動きを入れながら身体のバランスを整えていきます。

### A ストレッチポールを使ってバランスをチェック

#### 手順

- (1) お尻から頭までをストレッチポールに乗せて仰向けで寝る。  
足は肩幅に開き、膝は90度に曲げてつま先から膝は地面に対して垂直になるようにして足裏を地面につける。



- (2) バランスを取りながら両手を前習えの姿勢に上げる。  
このとき、下腹部に力を入れてお尻から肩までをしっかりストレッチポールにつける。（背中が反らないように！）

- (3) お腹の力を抜かないように右手を頭上にずらして戻し、次に左手も同じように動かす。  
左右で動きに違いがないか、ストレッチポールが左右にブレないかなどを感じる。  
動き難い方の手を数回多く動かす。

注：動かしにくいからと無理やり上に動かし背中や腰が浮かないように腹部に力は入れておく。  
肩の痛みがある場合は無理に動かさず、少し横に開いて動かせるところまで動かす。



- (4)手を床に置いて、股関節が90度になるまで片足をあげる。  
なるべくストレッチポールを動かさないように腹部の力は抜けないように注意する。  
足を元の位置に戻したら反対の足を上げていく。  
慣れてきたら手を前習えの姿勢で同じ様に足を上げる。
- (5)出来るようになってきたら右手を上上げると同時に左足を上げる。  
ゆっくりとスタートポジションに戻ったら、左手と右足を上げる。  
これを左右交互に繰り返す。



## ポイント

お腹に力を入れて、ストレッチポールを地面に向かって押し付けて左右のブレをコントロールする。勢いで動くのではなく、ゆっくりコントロールして肩関節、股関節を動かす。特に骨盤が上・下にブレないよう、脚をまっすぐに引き上げる。左右差があれば、不得意なほうのエクササイズを1～2セットプラスして行いましょう。

## バランス改善エクササイズ

ストレッチポールの上でグラグラと揺れてしまうのは体幹の使い方、または股関節の屈曲動作に問題がある可能性があります。体幹を上手に使うことで軸を安定させることで身体の動きを改善していきましょう。

### ① 腹筋

#### 手順

- (1)膝を曲げて仰向けになる。
- (2)太ももの上に両手を置き肘を伸ばす。  
息を吐きながら手を太ももの上を滑らせ頭から順番に上体を起こしていく。  
足が地面から浮く一歩手間でストップして、ゆっくり元の位置に戻る。  
目標15回。
- (3)2セット目は骨盤を立てて背筋を伸ばして座った姿勢から下腹部に力を入れて腰部を丸め、背骨一個一個順番に地面に着け近づけていくように腰から順に上体を下ろしていく。  
足が地面から浮く一歩手間でストップして、ゆっくり元の位置に戻る。  
目標15回。



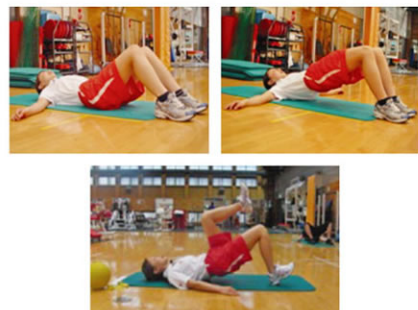
## ポイント

息を止めずに反動を使わないでゆっくりコントロールして動く。カんで肩をすくめないように、背すじを伸ばして下腹部を意識して動かす。運動中に足が浮いたり、股関節が伸びてしまうと、ターゲットにしている腹部ではなく前ももを使ってしまうので注意する。出来るようになったらストレッチポールの上で同じようにやってみましょう。

### ② ヒップアップ

#### 手順

- (1)膝を立てて仰向けになる。  
背中が反ったりお腹が膨らまないようにして、お腹に力を入れる。  
お尻と足裏で地面を押すようにしてゆっくりとお尻を持ち上げる。  
戻る時もお腹に力を入れたまま、背中とお尻が地面に同時に付くようにして下ろす。  
目標10回。
- (2)次のセットは、片足は膝と股関節を90度にキープして反対の足で押しながらお尻を上下する。



## ポイント

腹圧をキープし耳から膝がまっすぐになるまでお尻で地面を押して上げていく。足裏は浮いてこないように足裏全体で地面を押す。2セット目の遊脚側は股関節、膝関節とも90度をキープしたまま運動を行う。



# 12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。【11/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 1(金) 名古屋矯正管区管内矯正職員武道大会秋季剣道試合
- 2(土) / 3(日) 北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部
- 9(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業測定会
- 10(日) 北信越団体卓球選手権大会
- 16(土) 富山県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(男子個人戦)
- 17(日) 富山県高等学校ソフトテニスインドア選手権大会(女子個人戦)
- 23(土) 富山県卓球選手権大会
- 24(日) 富山県卓球新人大会(一般)
- 28(木) 全国中学校選抜卓球大会富山県予選会

## ■ 中アリーナ

- 2(土) 北信越卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部
- 2(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
- 3(日) バスケットボールクラブ選手権大会富山県予選
- 9(土) 卓球東京OP(マスターズ)・大阪OP(ホープス)富山県予選
- 10(日) 北信越団体卓球選手権大会
- 16(土) / 17(日) JOC中学バレーボール強化合宿・壮行会
- 23(土) 全国ホープス卓球選抜大会富山県予選会
- 24(日) 富山県卓球新人大会(ホープス以下)

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

- 1(金) / 3(日) / 16(土) / 17(日) / 23(土) / 24(日) の(8:00~17:00)
- 2(土) の(8:00~21:00)
- 9(土) / 28(木) の(8:00~18:00)
- 10(日) の(8:00~19:00)

## ☆☆12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

- 1(金) セミナーチアリーディング(17:00~19:00)
- 1(金) パレスRG(19:00~21:00)
- 4(月) / 18(月) ハラウマウロア(13:30~16:30)
- セミナーうんどうだいすき (月) (16:00~17:00)
- セミナーバレエフィットネス(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(金) (夜) TOYAMAアスリートマルチチサポート事業
- 2(土) / 9(土) (午前/午後) パルパークス富山ストア
- 8(金) (夜) 富山ベースボールクラブ
- 10(日) (午前) 和合中学校ソフトテニス部
- 11(月) / 14(木) (午後) 富山工業高校陸上部
- 16(土) (午前) 城山中学校野球部
- 16(土) (午後) 個人利用
- 25(月) (午前) 富山スイミングクラブシンクロ
- 28(木) (午前) 魚津高校野球部

## ■ 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

富山県水泳連盟競泳合宿のため

- 22(金) / 25(月) / 27(水) 一般開放時間は  
(14:00~16:00 / 18:00~20:00) となります
- 23(土) / 24(日) 一般開放時間は (11:30~16:30) となります
- 13(水) ~ 21(木) スウィン大教スイミングスクール合宿
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土) (18:00~20:00)

## ■ 飛込温水プール

- 23(土) ~ 28(木) 富山県水泳連盟シンクロ合宿
- 27(水) ~ 29(金) 富山県水泳連盟水球合宿
- 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

- 9(土) 富山陸上競技協会
- 13(水) ~ 20(水) スウィン大教スイミングスクール
- 16(土) 富山県中学校体育連盟バレーボール
- 22(金) ~ 26(火) 富山県水泳連盟競泳
- 23(土) ~ 27(水) 富山県水泳連盟シンクロ
- 27(水) / 28(木) 富山県水泳連盟水球



## 【12月の休館日・・・5(火)、12(火)、19(火)、26(火)、30(土)、31(日)】

◇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

※12月30日(土)から1月2日(火)までは年末年始の休館日です

## 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) 12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) 12月16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) 12月16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.368 平成29年11月25日 印刷:いおさぎ印刷(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)

