

平成30年 元旦

# スポーツパレス便り

2018 新年号

No. 369



## 年頭のごあいさつ

公益財団法人富山県体育協会 常務理事  
富山県総合体育センター センター長

笹林 一 樹

「まことに小さな国が、開化期を迎えようとしている。(中略)

彼らは、明治という時代人の体質で、前をのみ見つめながら歩く。登っていく坂の上の青い天に、もし一朶の白い雲が輝いているとすれば、そののみを見つめて、坂を上っていくであろう」

これは、今の時代と比較にならない激動の時代にあって、壮大な大志を抱いた明治人（秋山真之、秋山好古、正岡子規）の話で、松山を舞台にした「坂の上の雲」の冒頭文です。

本年度国体開催の此の地を訪れ、富山県選手が、総合的なスポーツ医・科学サポートなどの成果により、若い世代の選手を中心に上位入賞が相次いだのも、松山城を眺めながら、何かの縁ではないかと思った。

多くの本県アスリートが、彼らのように大きな志と使命感を持って、富山県の未来を明るくするため、平昌の冬季オリンピック、2020年に富山県開催の国体スキー競技会や東京の夏季オリンピックに出場し活躍できるとともに、本年も県民が県総合体育センターを始めとしたスポーツ施設で安心して快適に過ごすことができることを心底願っています。

# 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9回

## 身体のバランスを動きながらチェックーBBマーチング

第7回では、体の部位ごとのコンディショニングを行い身体のバランスを整え、自分の硬いところや動きにくい所を発見し改善しました。第8回では、身体のバランスを動きながらチェックし、改善していく方法を紹介しました。

前回（第8回）は、ストレッチポールを使って軸（体・足）の固定の仕方や、それを改善するためのトレーニングを紹介しました。今回はステップアップし、バランスボールを使い、不安定な座位姿勢での内容を紹介します。前回の種目がまだ不安定な方は、もう少し安定感が出てから次のレベルへ挑戦しましょう。

## バランスボールを使って身体のバランスをチェック

### 手順

- (1)座った時に、膝と股関節が90度になる大きさのバランスボールを準備する。
- (2)両足裏に均等に体重をかけ、骨盤を立てて背中をまっすぐにしてバランスボールに浅目に座る（図1）。  
骨盤、肩のラインを床と平行に保った姿勢をキープし、バランスボールを動かさないようにして、片足を持ち上げ3秒キープ。ゆっくりと足をスタートポジションに戻し、反対の足を上げる（図2）。バランスボールが動かないか、脚の上がり方に左右差が無いかなどを感じながら動きましょう。
- (3)(2)が安定してきたら今度は手を横において、歩行するように右足を上げたときに左手を、左足を上げたときに右手を上げる（図3）。

### ポイント

骨盤、肩は動かさないようにして、体幹は固定する。無理に膝は高く上げなくてよいので、股関節を使って脚を引き上げるようにして持ち上げる。肩をすくめてしまうと体幹に力が入りにくいので、手は少し下でもよいので首を長くするような意識で肩甲骨を引き寄せて良い姿勢をキープする。



## バランス改善エクササイズ

バランスボールに座ってうまく足を上げられない、ボールがグラグラと揺れてしまうのは、体幹の使い方や股関節の屈曲動作に課題がある可能性があるため、次のエクササイズで、バランスや動きを改善していきましょう。

### ① 体幹のストレッチ+固定動作の習得

\*体幹の固定は、息を止めてカチカチに固めてしまうと運動時に動けなくなってしまいます。身体を固定するのではなく、収縮をして体軸を安定させたいので、各部位の動きの良さも大切になってきます。ここでは動かすところ、固定するところを自分で感じながら動いていきましょう。

#### 手順

- (1) バランスボールに座り背筋を伸ばしたら頭の後ろに手を持っていく（タオルや棒を持ってもよい）。胸は張るがお腹が反ったり、肩が上がったりしないように注意（図1-1）。頭から徐々に体を前にまわめ、おへそを天井に向かって持ち上げるようにして、下腹部に力を入れ腰まで丸くする（図1-2）。次に腰から順に背骨一つ一つ動くようにしながら上体を起こしていく。
- (2) (1)と同じ姿勢から、順に片方の脇を絞り反対の肋骨を広げるようにして、上から順に体を真横に倒していく（図2）。戻すときは腹部から引き上げるように下から順に戻す。
- (3) (1)と同じ姿勢から、両足に体重が均等に乘ったままの状態でも肩の高さを変えずに、（上体を肩甲骨と背筋で引っ張るようにしながら）できるだけ真横に捻り、元の位置に戻る（図3）。



#### ポイント

バランスボールは前後左右に動かないように固定し、脊椎一つ一つ動かすようにして上から下、下から上と順に動かす。動きにくい方向があれば回数を多くし、左右差の改善を試みましょう。

### ② 体幹を固定し、股関節屈伸動作の習得・サイドヒップフレクション

- (1) 耳、肩、骨盤、膝、踝が一直線になるようにして横向きに寝る（図1-1）。上の脚の膝を90度に曲げ（柔らかいボールをはさむと動かしやすい）、膝は常に地面と平行に股関節が90度になるまで移動する（図1-2）。
- (2) 体幹がフラフラせず股関節を90度になるまで出来るようになったら、肘立でお尻を上げてチャレンジ（図2）。

#### ポイント

おへそからは動かないように良い姿勢をキープし、脚を動かす時も身体が前傾したり腰が開いたりしないように注意する。



### ③ 体幹を固定し、下半身の動きの習得・BBプランク

#### 手順

- (1) バランスボールの上に前腕全体を付けて、耳から足までを一直線にする（図1）。
- (2) (1)のポジションをキープしたまま片足ずつ股関節を曲げ、足を引き上げる（図2）。

#### ポイント

運動中にお腹が反ったりお尻が上がったりしないように、耳から足までを一直線にキープする。バランスボールはなるべく前後左右にぶれないように、お腹を使ってバランスボールを地面に向かって押し付けると安定してくる。



# 1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。

【12/20現在】

## ■ 大アリーナ

4(木)/5(金) 立山杯中学男子バレーボール大会  
6(土)/7(日)/8(月) 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会  
13(土)/20(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業  
14(日) 富山県ソフトテニスインドア選手権大会(一般)  
21(日)/27(土) 富山県高等学校新人大大会バレーボール競技  
25(木) 北日本新聞社杯カローリング大会  
28(日) 富山県シニアビーチボール大会

## ■ 中アリーナ

4(木)/5(金) 立山杯中学男子バレーボール大会  
6(土) 富山県高等学校新人バスケットボール選手権大会  
13(土) 富山県体育協会地域スポーツ指導者研修会  
14(日) 富山県ソフトテニスインドア選手権大会(一般)  
21(日)/27(土) 富山県高等学校新人大大会バレーボール競技  
28(日) 富山県バスケットボール冬季大会

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

4(木)/5(金)/8(月)/21(日)/25(木)/28(日)の(8:00~17:00) 6(土)の(8:00~21:00) 7(日)の(8:00~19:00)  
13(土)の(14:00~17:00) 14(日)の(8:00~18:00) 20(土)の(14:00~18:00) 27(土)の(8:00~16:00)

## ☆☆1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】4(木)/11(木)/18(木)/25(木)〈18:00~21:00〉

## ■ 小アリーナ

15(月)/29(月) ハラウマウロア〈13:30~16:30〉  
21(日) 富山県猟友会〈14:00~15:00〉  
21(日) 富山県ライフル射撃協会チームライフル体験教室  
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〉  
セミナーリラククスヨガ (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

7(日) (午前)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業  
8(月) (午後)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業  
13(土) (午前)富山中央農業高校野球部  
14(日) (午前)龍谷富山高校バドミントン部  
20(土) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
20(土) (午後)個人利用  
27(土) (午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
28(日) (午前)北斗キッカーズ

## ■ 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  
3(水) 一般開放時間は(11:30~16:30)となります  
4(木)/5(金) 一般開放時間は(14:00~16:00/18:00~20:00)となります  
水球富山カップのため  
6(土)~8(月) 一般開放はありません  
セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

## ■ 飛込温水プール

4(木)/5(金) 富山県水泳連盟水球合宿  
6(土)~8(月) 水球富山カップ  
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

定期清掃・定期点検・補修工事のため  
15(月)~22(月)の期間は休業いたします

## ■ 宿泊

3(水)/4(木) 富山県水泳連盟競泳  
4(木)/6(土)/7(日) 富山県水泳連盟水球



## 【1月の休館日…1(月)、2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(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

※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) 1月13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) 1月20日(土)/27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) 1月20日(土)/27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.369 平成29年12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)

