

# 祝! 山元 豪選手 松本ピック出場! 広野あさみ選手 パラリンピック出場! 大江 光選手 川除 大輝選手



山元選手得意のジャンプ  
 昨年の長野銀嶺国体で



力走する川除選手  
 今年1月の県高校総体で

## ★平昌でメダルを期待★

2月に開催される平昌冬季オリンピックに富山県出身の、山元豪選手（ノルディックコンバインド=ダイチ；雄山高校・早稲田大学卒）、広野あさみ選手（スノーボード女子スロープスタイルビッグエア=TJR；滑川高校・全日本ウインタースポーツ専門学校卒）、大江光選手（スノーボード女子ハーフパイプ= Barton；龍谷富山高校卒）が、また、同じくパラリンピックに、川除大輝選手（男子クロスカントリースキー=雄山高校2年）が出場します。（山元選手・川除選手はTOYAMAアスリートマルチサポート事業強化指定選手）。4選手には、大会までコンディションを整え、実力を遺憾なく発揮し、ぜひメダルを獲得してもらいたいと思います。

# 2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。

【1/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 3(土)/4(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
- 10(土)/25(日) 富山県ソフトテニス連盟U-14強化練習会
- 11(日) 富山県バスケットボール冬季大会
- 12(月) 富山県スポーツ推進委員協議会ラジオ体操講習会
- 17(土) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
- 18(日) 富山県ダブルス団体オープン卓球大会(硬式)
- 24(土) 2018ウインタージュニアテニスサーキットパレス大会

## ■ 中アリーナ

- 3(土)/4(日) 富山県室内オープンテニス選手権大会
- 10(土)/11(日) 北信越高等学校バスケットボールエンデバー
- 17(土) 富山県ジュニア室内テニス選手権大会
- 18(日) 富山県団体ラージボール卓球大会



## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

- 3(土)/17(土)/24(土)の<8:00~21:00> 4(日)の<8:00~18:00>
- 11(日)/18(日)の<8:00~17:00> 12(月)の<8:00~12:00>

☆☆2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】1(木)/8(木)/15(木)/22(木)<18:00~21:00>

## ■ 小アリーナ

- 18(日) 富山県少林寺拳法連盟<13:00~15:00>
- 25(日) 富山県ライフル射撃協会ビームライフル体験教室<13:00~16:00>
- 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>
- セミナーヨガセラピー (木)<18:00~19:00>

## ■ 50m温水プール

- びわこ成蹊スポーツ大学水泳部合宿/同志社大学水泳部合宿のため
- 14(水) 一般開放時間は<13:30~15:30/18:00~20:00>となります
- 山梨学院大学水泳部合宿/同志社大学水泳部合宿のため
- 21(水)/23(金) 一般開放時間は<13:30~15:30/18:00~20:00>となります
- 24(土) 一般開放時間は<11:30~15:30/18:00~20:00>となります
- 25(日) 一般開放時間は<11:30~18:30>となります
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)<18:00~20:00>

## ■ 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

- 3(土)/4(日) (午前/午後)富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
- 10(土) (午後)富山東部中学校陸上部
- 11(日) (午前)城山中学校野球部/興南中学校野球部
- 17(土)/24(土) (午前)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 17(土) (午後)富山県トライアスロン協会
- 18(日) (午前)柔心会
- 24(土) (午後)個人利用
- 25(日) (午前)北斗キッカーズ

## ■ 飛込温水プール

- 17(土)/18(日) 富山県飛込オープン
- 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

営業時間内はいつでもご利用いただけます

## ■ 宿泊

- 9(金)~14(水) びわこ成蹊スポーツ大学水泳部
- 10(土)/11(日) 高岡商業高校陸上部/福光高校陸上部
- 14(水)~24(土) 同志社大学水泳部
- 17(土) 富山県水泳連盟飛込
- 19(月)~27(火) 山梨学院大学水泳部

## 【2月の休館日・・・6(火)、13(火)、20(火)、27(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) 2月10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) 2月17日(土)/24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) 2月17日(土)/24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)

# 3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。

【1/20現在】

## ■ 大アリーナ

- 1(木) 富山県精神障害者スポーツ大会ソフトバレーボール大会
- 3(土)/10(土) 富山県体育協会未来のアスリート発掘事業
- 4(日) 富山県レディースビーチボール大会
- 10(土)/31(土) 北信越チアリーディング連盟講習会
- 11(日) 障害のある人もない人もみんなでフライングディスク
- 12(月)~14(水) 近畿東海医科学生バドミントン大会
- 17(土)/18(日) 北信越小学生バレーボール大会富山交流会
- 21(水) Nittaku富山カップ
- 24(土)~26(月) 富山県高等学校体育連盟バスケットボール春季交歓会
- 28(水) 実践倫理宏正会講演会(準備)
- 29(木) 実践倫理宏正会講演会

## ■ 中アリーナ

- 3(土) 富山県ソフトテニス連盟U-14強化練習会
- 4(日) JGAトランポリンバジテスト
- 10(土)/11(日) 富山市バレーボール協会杯中学男女選手権北信越大会
- 12(月)~14(水) 近畿東海医科学生バドミントン大会
- 17(土)/18(日) 北信越小学生バレーボール大会富山交流会
- 21(水) Nittaku富山カップ
- 24(土)~26(月) 富山県高等学校体育連盟バスケットボール春季交歓会
- 30(金) パレスRG発表会(準備/リハーサル)
- 31(土) パレスRG発表会

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(木)の(12:00~17:00) 3(土)の(16:00~18:00) 4(日)/11(日)/17(土)/18(日)/26(月)の(8:00~17:00) 10(土)の(15:00~18:00)  
12(月)/14(水)/24(土)/28(水)の(8:00~21:00) 21(水)/25(日)の(8:00~19:00) 29(木)の(8:00~13:00)

## ☆☆3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】1(木)/8(木)/15(木)/22(木)/29(木)〈18:00~21:00〉

## ■ 小アリーナ

- 18(日) 富山県少林寺拳法連盟(13:00~15:00)
- 25(日) 富山県ライフル射撃協会ビームライフル体験教室(13:00~16:00)
- 31(土) パレスRG(9:00~17:00)
- 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

- 10(土) (午後)個人利用
- 14(水)/15(木) (午前/午後)TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 29(木) (午前/午後)富山工業高校陸上部

## ■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

## ■ 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

- 5(月)~23(金) 枚方スイミングスクール合宿
- 7(金)~26(月) 東京ドームスポーツ合宿
- 9(金)~17(土) スウィン大教スイミングスクール合宿
- 11(日)~24(土) 日本大学水泳部合宿
- 16(金)~23(金) 山梨学院大学水泳部合宿
- 17(土)~31(土) セントラルスポーツ合宿
- 18(日)~30(金) 中央大学水泳部合宿
- 21(水)~28(水) 日本体育大学水泳部合宿
- 上記の期間は一般開放時間が変更になります
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

## ■ 飛込温水プール

- 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〉

## ■ 宿泊

- 5(月)~22(木) 枚方スイミングスクール
- 7(金)~25(日) 東京ドームスポーツ
- 9(金)~16(金) スウィン大教スイミングスクール
- 11(日)~23(金) 日本大学水泳部
- 16(金)~22(木) 山梨学院大学水泳部
- 18(日)~29(木) 中央大学水泳部
- 21(水)~27(火) 日本体育大学水泳部
- 24(土)/25(日) 富山県高等学校体育連盟バスケットボール
- 28(水) 実践倫理宏正会
- 29(木)/30(金) 富山工業高校陸上部

## 【3月の休館日・・・6(火)、13(火)、20(火)、27(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) 3月3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) 3月10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) 3月10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)

# 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 心身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10回(最終回)

## 身体のバランスを動きながらチェックー片足バランス

第7回まで、体の部位毎のコンディショニングを行い、体のバランスを整え、まずは自分の硬いところ、動きにくい所を発見し改善した上で、第8回からは体全体を使って動きを入れながら体のバランスをチェック、修正していく方法を紹介しています。最終回は立位での片足立ちでの動きのチェックを紹介します。

### 立位片足立ちのバランスをチェック

- (1) 両足に50%ずつ体重をかけ、骨盤、肩のラインは地面と平行にして姿勢よく立つ。お尻がサイドに逃げていかないように腹部と臀部、足裏3点で地面を押すようにして高い姿勢をキープしながら片足を上げる。
- (2) 片足でバランスが取れたら、次に浮いている方の足を股関節90度、膝関節90度まで引き上げて真横に開く。このときも(1)同様、臀部が外に逃げたり上体が横に曲がっていかないように軸はまっすぐキープ。
- (3) 片足立ちになり、浮いている方の足をゆっくり後ろに移動し、耳、肩、腰、膝、足が常に一直線になるように上体も同時に前傾させる。横から見て耳から足までが地面と平行になるところまでいったら、体をまっすぐにキープしたままゆっくり元の位置に戻る。

足を上げても骨盤と肩は地面と平行にキープ。



### 上記のチェックで片足でまっすぐに立てない、左右差がある場合

**対処方法：お尻が外に逃げる(中殿筋の強化)、内側に倒れる(内転筋の強化)  
上体が反る(腹筋の強化)、背中が丸くなる(背筋の強化)**

#### 手順

体をまっすぐにして横向きに寝転がる。上の手は腰に当て、お腹と背中を締め、上の足を60度真横にまっすぐ上下(10回)。次に下の足を上の足に向かって上下(10回)、最後は上の足と下の足を、歩くように交互に前後に動かす運動を10回繰り返す。

#### ポイント

おへそから上は動かさず、お腹が反ったり、背中が丸くなったりしないようにお腹と背中に力を入れて固定し、股関節で脚全体を大きく動かす。

→後は日ごろから良い姿勢で過ごし、片足で立つ練習を日々行いましょう。まずは自分のバランスの違いを認識し、弱い方の脚のトレーニングを+1セットやり、今以上に左右のバランスが悪くならないようにトレーニングをしましょう。

