



# スポーツパレス便り

No.  
410

富山県総合体育センター

## スポーツフェスティバル2021 中止のお知らせ



10月10日（日）に開催を予定しておりました「スポーツフェスティバル2021」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮して、中止という決定になりました。

毎年開催しているこのイベントを楽しみにいただいていた皆様には、大変残念なお知らせとなりました。

来年度は、より一層楽しいスポーツフェスティバルを企画したいと思っておりますので、ご期待ください。



富山県ステージ3に伴い、8月18日から臨時休館となっておりますが、  
**9月27日より施設の利用が再開になります。**

皆様のご利用をお待ちしております！

## トレーニング室



感染症対策を万全に、皆様をお迎えします！



当センタートレーニング室では、午前、午後、夜間と3部門に時間を区切り、各時間帯30人の人数制限を設けております。職員は、室内の換気やトレーニングマシンなどの消毒を徹底して行い、利用者が安心してトレーニングを行えるように心掛けております。また、トレーニング内にはタオルと消毒剤を設置して、利用者の皆様にも自由に使用できるようにしております。

# チューブトレーニング特集

## 第6回 ハムストリングの肉離れ予防

### 筋肉の柔軟性を高め、股関節の伸展力をつける!!

肉離れの原因は、一般に筋力の弱さや柔軟性の低下、筋肉のアンバランス、神経・筋協調性の不足などが挙げられ、ハムストリングは肉離れの発生が多いことで知られています。筋肉は使わないと萎縮し、筋力・柔軟性が低下します。多様な動作が可能なチューブトレーニングを実施し、柔軟性を高め、筋力強化をしていくことが重要です。

「ハムストリング」とは…大腿部（太もも）の後面にある大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋の3つの筋肉の総称で、膝の屈曲と股関節の伸展時に大きな働きをします。

#### ① 太ももの後面を鍛える①（レッグカール）



うつ伏せに寝て、片方の足首にチューブを巻きます。チューブの端は、柱など安定したものに固定するかパートナーに持ってもらいましょう。



膝を曲げて脚をお尻に引き寄せます。使われている太ももの裏面を意識しましょう。

**ワンポイント** 床と足首の間にクッションなどを置いて行くと、膝を曲げた後、元の位置に戻すときに脱力できます。

#### ② 太ももの後面を鍛える②



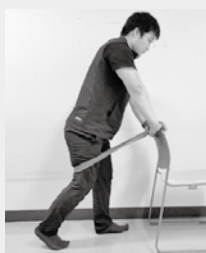
両膝の少し上にチューブを巻き、床にうつ伏せになります。両手はあごの下に添えましょう。



巻いたチューブの抵抗に逆らいながら片脚全体を真っすぐ上に上げます。

**ワンポイント** チューブのサイズに注意して、きつ過ぎないように脚にピタッと巻き、腰が反り過ぎないように注意しましょう。

#### ③ お尻と太ももの後面を鍛える①



椅子の後ろに立ち、輪にしたチューブを手を持って片脚を入れます。膝あたりに巻きましょう。



椅子に両手をつけて身体を安定させ、その姿勢から脚を後ろに蹴り出します。

**ワンポイント** 椅子をしっかり持ち、振り下ろした際にぐらつかないようにしてください。

#### ④ お尻と太ももの後面を鍛える②



片脚の足首にチューブを巻き、その端を柱などの安定したところに固定します。椅子に片手をつけて安定を保ちましょう。



手は腰に当てて、前方の脚を伸ばしたまま後ろに振り出します。

**ワンポイント** バランスを崩しやすいので、椅子につかまって上体をしっかり安定させます。

**目安** 各 10～15回×2～3セット **強度** チューブの長さを調整して無理のないように!



## 施設紹介

## 「小研修室」

当センター研修棟1階、トレーニング室に隣接しています。

現在、室内には長机を15台設置、椅子も利用人数によってご利用になれます。

また片方の壁は、鏡張りになっており、机を撤去して広いスペースとしてフラダンスやヨガなども利用可能となっております。

会議や打ち合わせ、グループ活動などに是非ご利用ください。

### 利用料金

利用時間区分によって利用料金変動します。詳細は当センターホームページをご覧ください。



# 今月のスポットライト

## 東京パラリンピック

### 「車いすバスケットボール男子銀メダル！」

「非常に興奮しました。嬉しいです！！」と喜ぶのは、当体育センター職員の野澤拓哉オペレーター。野澤オペレーターは車いすバスケットボール日本代表として世界大会などに出場、4年前に現役を引退するまで「パラで世界一」を目指して厳しい練習をしてきました。

また今回のメダル獲得には富山県選手2人の活躍があり、その一人の宮島選手に「一緒に車いすバスケットボールやろう」と声を掛けたのが野澤オペレーターです。

「このメダル獲得を機に、車いすバスケットボールが一層発展し、日本あるいは富山県の競技人口が増加していけば嬉しい。」と笑顔で将来を語ってくれました。

3年後のパリパラリンピック金メダル獲得に挑戦する日本を応援しましょう！！



# 10月の主な利用予定

**MAKE  
TOYAMA  
STYLE**  
BEYOND CORONA, WITH US

※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

3(日) 第9回きときと富山オープンバドミントン大会  
4(月) 富山市医師会看護専門学校看護学科  
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) 富山県卓球協会強化練習会  
20(水) 富山県人事委員会任用課  
24(日) ソフトバレー北信越ブロックファミリー&  
キッズ一般フェスティバルin富山大会  
27(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラムJOC強化練習会  
30(土)/31(日) 第68回秋季北信越大学バレーボール選手権大会

## ■ 中アリーナ

2(土) 太極拳24式レベルアップ講習会②  
3(日) 第9回きときと富山オープンバドミントン大会  
6(水)/13(水)/20(水) 富山県バレーボール協会競技者育成プログラムJOC強化練習会  
23(土)/31(日) 富山市ジュニア体操・新体操競技会  
24(日) ソフトバレー北信越ブロックファミリー&  
キッズ一般フェスティバルin富山大会  
30(土) 富山県卓球協会名古屋OP県予選(ホープスの部)

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

3(日)〈8:00~19:00〉 4(月)〈13:00~16:00〉 20(水)〈8:00~17:00〉 23(土)〈17:00~21:00〉  
24(日)〈8:00~17:00〉 29(金)〈18:00~21:00〉 30(土)〈8:00~21:00〉 31(日)〈8:00~19:00〉



★《ファミリースポーツタイム》★ 今月のファミリースポーツはありません。 ※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。

## ■ 小アリーナ

6(水)/13(水)/20(水)/27(水) HHMI 〈13:00~15:00〉  
7(木)/14(木)/21(木)/28(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉  
HHMI 〈19:00~21:00〉  
8(金)/13(水)/22(金)/27(水) ナニ・マカマエ・フラ 〈10:30~12:30〉

## ■ 50m 温水プール

23(土)/24(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〉  
セミナー水球ジュニア(月)(水)(金) 〈18:30~20:30〉  
セミナーアーティスティックスイミング  
(水) 〈17:00~18:30〉 (木) 〈17:30~19:00〉 (土) 〈16:30~18:00〉

## ■ 測定室

2(土) 高岡向陵高校ハンドボール部・呉羽中学ハンドボール部  
3(日) アルペンスキー  
16(土) 平高校クロスカントリー  
23(土) 雄山高校スキー  
30(土) クロスカントリー  
31(日) 平高校クロスカントリー



## ■ 飛込温水プール

30(土)/31(日) 富山県水泳連盟水球女子

## ■ 宿泊

23(土) 陸上クラブホップ

## ■ スポーツサウナ / トレーニング室 / 会議室 / 大研修室 / 中研修室 / 小研修室

営業時間内はいつでも利用可能

## 【休館日…5(火)、12(火)、19(火)、26(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

※温水プールおよびスポーツサウナ  
平日 14:00~20:00  
土曜 10:00~20:00  
日曜/祝日 10:00~18:30

新型コロナウイルス感染予防の  
為営業時間が変更になる可能性  
がありますので当センターに問  
い合わせてください。

## 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本スポーツ協会公認  
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) 中止といたします

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23、30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23、30日(土)14:00~17:00

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.410 令和3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)